जीवन में कैसे पाएँ संतुलन एवं उद्देश्य

पेंगुइन बुक्स

जीवन के अद्भुत रहस्य

गौर गोपाल दास ने पुणे के कॉलेज ऑफ इंजीनियरिंग से इलेक्ट्रिकल इंजीनियरिंग का अध्ययन किया है। कुछ समय के लिए हयूलेट पैकर्ड के साथ काम करने के बाद उन्होंने मुंबई शहर के एक आश्रम में संन्यासी का जीवन जीने का निर्णय लिया। वे वहाँ पर प्राचीन दर्शन की पुरावस्तु और समकालीन मनोविज्ञान की आधुनिकता का अध्ययन करते हुए, बाईस वर्ष रहे और फिर नगर के हज़ारों लोगों के जीवन-प्रशिक्षक बन गए।

गौर गोपाल दास सन 2005 से विश्व भर में कॉर्पोरेट एक्जीक्यूटिवों, विश्वविद्यालयों और धर्मार्थ संगठनों के साथ अपना ज्ञान बाँटने के लिए भ्रमण कर रहे हैं। 2016 में जब वे अपने संदेश ऑनलाइन लेकर आए, तो उनकी लोकप्रियता का विस्फोट हो गया। सोशल मीडिया पर उनके वीडियो लाखों बार देखे गए हैं और अब वे लोगों के जीवन में खुशी और उद्देश्य लाने के आंदोलन का नेतृत्व प्रारंभ कर चुके हैं। अब विश्व के सबसे प्रसिद्ध संन्यासियों में से एक, गौर गोपाल दास 'The Ideal Young Spiritual Guru' (आदर्श युवा अ◌ाध्यात्मिक गुरु) की उपाधि से

सम्मानित हैं, जिसे एमआईटी पुणे की इंडियन स्टूडेंट पार्लियामेंट ने प्रदान किया है।

पुस्तक के लिए अग्रिम प्रशंसा के कुछ शब्द

'सभी स्थितियों में संतुलन बनाए रखना अत्यंत महत्त्वपूर्ण है, क्योंकि यही आपको प्रसन्नता और पूर्णता की ओर ले जाता है – इसीलिए गौर गोपाल दास *जीवन के अद्‌भुत रहस्य* में कहते हैं, "प्रसन्नता स्वतः नहीं आती।" हमें प्रसन्नता, ईमानदारी की भावना और संतुलन के साथ जीने का चयन करना होता है। यह संतुलन ही है, जो हमारी जीवन-यात्रा को आसान और कारगर बनाता है। *जीवन के अद्‌भुत रहस्य* एक ताज़गी भरी सुगम मार्गदर्शिका है, जो व्यक्ति के दैनिक द्वंद्वों में उसे विजयी बनाकर जीवन के उद्देश्य के साथ जोड़ती है।' – देवेंद्र फड़नवीस, मुख्यमंत्री, महाराष्ट्र

'बहुत बढ़िया। उत्कृष्ट शैली। जीवन में उद्देश्य और संतुलन के साथ कैसे जिया जाए, जैसे विषय को सारगर्भित संदेशों के माध्यम से मनोरंजक कथा में बुनकर इस पुस्तक में रोचक उपाख्यानों के साथ प्रस्तुत किया गया है। जीवन के अद्‌भुत रहस्य यथोचित मानवीय मूल्यों को रेखांकित करते हुए मजबूत और बेहतर भारत के निर्माण में योगदान करती है।' – नितिन गडकरी, केंद्रीय सड़क परिवहन और राजमार्ग मंत्री

'ज्ञान-रंजित शब्दों के माध्यम से जीवन का रूपांतरण – यही कर रहे हैं, आधुनिक समय के प्रमुख वक्ता गौर गोपाल दास। जीवन-प्रशिक्षक के रूप में उनके व्याख्यान और असंख्य वीडियो संसार भर के प्रत्येक आयु-वर्ग और सभी व्यवसायों

के लोगों के जीवन में सकारात्मक प्रभाव लाने में सफल सिद्ध हुए हैं। यह बहुत अनूठा कार्य है कि वे युवाओं और महान व्यक्तित्वों, दोनों से एक ही तरह से जुड़ जाते हैं। उनकी सरल और विनोद भरी वार्ताएँ हमारे दैनिक जीवन का मार्गदर्शन करती हैं, क्योंकि वे सबसे अधिक उलझन भरी परिस्थितियों को सुलझाने की क्षमता रखती हैं और हमें समस्या का सरल उपाय देती हैं। मुझे विश्वास है कि यह प्रसन्नतादायी, बतियाती हुई पुस्तक *जीवन के अद्‌भुत रहस्य* हमारे कार्य, संबंधों, समाज और आध्यात्मिकता के बीच उचित संतुलन बनाने में सहायक होगी।' – हेमा मालिनी, सांसद, अभिनेत्री और पारंपरिक नृत्यांगना

'इस निरंतर जटिल होते विश्व में किसी पर विश्वास करना एक जोखिम भरा काम है, और इसी बीच हमारे सामने आती है एक ताज़गी भरी, सरल किंतु प्रभावशाली, जीवन सुधारने वाली, तनाव घटाने का रास्ता बताने वाली मार्गदर्शिका। गौर गोपाल दास की विपुल लोकप्रियता उनकी प्रवाहमान वार्ता-शैली से ही है – और यही उनकी सफलता है। यह पुस्तक उनके अनेक दशकों के निजी और आध्यात्मिक विकास और मनुष्य के व्यवहार को अलौकिक अभ्यास तथा दयालु हृदय के साथ समझने का स्वाभाविक परिणाम है, जो पाठक को जागृत, आशावादी और अंतर्दृष्टा बना देती है। इसे अवश्य ही पढ़ा जाना चाहिए!' – हृषिकेश मफतलाल, अध्यक्ष, मफतलाल समूह

'मुझे गौर गोपाल दास से एक दशक से भी अधिक वर्षों से प्राचीन महाकाव्यों को समझने का सौभाग्य मिलता आया है। उन्हें अनेक महाकाव्यों का ज्ञान और गहरी समझ है, जिसे वे अपनी समीक्षा और सामयिक मुद्दों के उदाहरणों के साथ जोड़

देते हैं। यह पुस्तक एक प्रभावकारी संयोग बनाती है, जो हमें समझाता है कि इन आध्यात्मिक मूल्यों को सीखने से वर्तमान जीवन कैसे जिया जाता है। इनके वक्तृत्व का विनोद हमें उस पाठ को स्मरण रखने की क्षमता देता है। इनकी शिक्षाएँ लोगों के लिए किसी भी वर्ग में, जीवन के किसी भी स्तर पर व्यावहारिक हैं।' – अजय पीरामल, अध्यक्ष, पीरामल समूह

जीवन के अद्भुत रहस्य

जीवन में कैसे पाएँ संतुलन और उद्देश्य

गौर गोपाल दास

पेंगुइन बुक्स

यू.एस.ए. । कैनेडा । यू.के.। आयरलैंड। ऑस्ट्रेलिया
न्यूज़ीलैंड। भारत। दक्षिण अफ़्रीका। चीन

पेंगुइन बुक्स पेंगुइन रैंडम हाउस ग्रुप ऑफ़ कंपनीज़ का हिस्सा है,
जिसका पता global.penguinrandomhouse.com पर मिलेगा

पेंगुइन रैंडम हाउस इंडिया प्रा. लि.,
सातवीं मंजिल, इनफिनिटी टावर सी, डी एल एफ साइबर सिटी,
गुड़गांव 122002, हरियाणा, भारत

प्रथम हिन्दी संस्करण 2019 में प्रकाशित

कॉपीराइट © गौर गोपाल दास 2019
पृष्ठ 131 पर प्रकाशित चित्र @ shutterstock
पृष्ठ 19, 59, 111 और 149 पर प्रकाशित चित्र @ सत्यगोपीनाथ दास; निर्मिति : आकांक्षा शर्मा

पृष्ठ 49 और 154 पर प्रकाशित चित्र : आकांक्षा शर्मा

सर्वाधिकार सुरक्षित

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

इस पुस्तक में व्यक्त विचार लेखक के अपने हैं, जिनका यथासंभव तथ्यात्मक
सत्यापन किया गया है, और इस संबंध में प्रकाशक एवं सहयोगी
प्रकाशक किसी भी रूप में उत्तरदायी नहीं है।

ISBN 9788184751642

मुद्रक: रेप्लिका प्रेस प्रा. लि., इंडिया
यह पुस्तक इस शर्त पर विक्रय की जा रही है कि प्रकाशक की लिखित
पूर्वानुमति के बिना इसका व्यावसायिक अथवा अन्य किसी भी रूप में उपयोग
नहीं किया जा सकता। इसे पुनः प्रकाशित कर विक्रय या किराए पर नहीं दिया जा सकता
तथा जिल्दबंद अथवा किसी भी अन्य रूप में पाठकों के मध्य इसका
परिचालन नहीं किया जा सकता। ये सभी शर्तें पुस्तक के ख़रीददार
पर भी लागू होंगी। इस संदर्भ में सभी प्रकाशनाधिकार सुरक्षित हैं।
www.penguin.co.in

मेरी प्रिय माँ, स्वर्गीय पिता, दादी और बहन के प्रति
इस उद्गार के साथ –
कि मैं जो कुछ भी करने का प्रयास करता हूँ,
आपका स्नेह सदा उसकी आधारशिला बनता है!

अनुक्रम

आभार

प्रस्तावना

लेखकीय टिप्पणी

1. चाबियों को भूल जाना
2. प्रत्यक्ष से परे झाँकते हुए
3. यात्रा शुरू होती है

पहिया 1 : व्यक्तिगत जीवन

4. कृतज्ञता के साथ आगे बढ़ना
5. विराम लीजिए
6. चिंता क्यों?

7. अध्यात्म साधना

पहिया 2 : संबंध

8. संवेदनशीलता के साथ अभिव्यक्ति

9. सदाचारी दृष्टि

10. सतर्कतापूर्वक सुधार

11. क्षमाशीलता

12. संगति महत्वपूर्ण है

पहिया 3 : काम-काज और जीवन

13. प्रतिस्पर्धा के चौराहे पर

14. आत्म-अन्वेषण

15. कार्यस्थल में अध्यात्म की व्याख्या

16. सत्यनिष्ठा और चरित्र

पहिया 4 : सामाजिक योगदान

17. निस्स्वार्थ त्याग

18. सबसे पहले परिवार

19. राष्ट्र-कथा

20. सेवा में आनंद

परिशिष्ट 1 : क्षमाशीलता वर्कशीट

परिशिष्ट 2 : इकिगाई वर्कशीट

आभार

मैं अभय चरणारविंद ए. सी. भक्तिवेदांत स्वामी श्रीला प्रभुपाद के दिव्य अनुग्रह के प्रति निष्ठापूर्वक कृतज्ञता ज्ञापित करता हूँ; उनकी शिक्षाएँ मेरे जीवन-मार्ग का आधार हैं। मेरे आध्यात्मिक गुरु राधानाथ स्वामी ने ईमानदारी और अच्छे चरित्र के जीवन के लिए उदाहरण और प्रेरणा बनकर मुझे ये शिक्षाएँ दी हैं। उन्होंने न केवल मुझे इस पुस्तक को लिखने के लिए प्रोत्साहित किया, बल्कि शांतिपूर्ण *गोवर्धन ईको विलेज* में मेरे निवास को भी सुविधाजनक बनाया, ताकि मैं बिना किसी व्यवधान के पुस्तक पूरी कर सकूँ। उन्हें मेरा असीम धन्यवाद!

मेरे इस प्रयास में मुझे आवश्यक समर्थन प्रदान करने के लिए *गोवर्धन ईको विलेज* के निदेशक गौरांग दास और वहाँ के सभी निवासियों को धन्यवाद। गोविंद दास, राधा गोपीनाथ दास, श्यामानंद दास, सनत कुमार दास, श्रुतिधर्म दास, प्राणबंधु दास, गौरांग दास, शिक्षास्टकम दास, व्रज विहारी दास और शुभ विलास दास के प्रति मेरा गहरा आभार, जो मेरे अध्ययन के प्रति उदार बनकर मुझे सदा प्रोत्साहित करते रहे।

लंदन से विनय रानीगा और भाविक पटेल ने पुस्तक की प्रारंभिक अवधारणा के

स्तर से ही मुझे सभी प्रकार की सहायता और समर्थन दिया। उनके बिना यह पुस्तक केवल एक सपना रह जाती और उन्होंने मेरे लिए जो कुछ किया है, मैं उस सबके लिए उन्हें पर्याप्त धन्यवाद नहीं दे सकता।

प्रेम किशोर दास, चैतन्य रूप दास, प्रतीक कपूर, यशवंत कुलकर्णी, प्रियव्रत मफतलाल, सागर वाडेकर, मबिक थापा, परेश कोचरेकर और श्यामगोपाल श्रॉफ को मेरे सेवा-कार्यों में सतत सहयोग देने के लिए धन्यवाद।

उन सभी को विशेष धन्यवाद, जिन्होंने मुझे अपनी कहानियाँ साझा करने की अनुमति दी। उन्होंने इस पुस्तक के संदेश अपने जीवन में उतारे। विशेष धन्यवाद डॉ मुकुंद शानबाग, श्रीमती पवित्रा शानबाग, गंधर्विका और उनके परिवार, श्री स्नेहल अंसारिया और श्रीमती किरण अंसारिया के साथ उनके बेटे सैराज को, ब्रिगेडियर सुनील कुमार एन.वी. और साथ ही भारतीय सेना को अति प्रेरणादायक कहानियों के लिए तथा हितेश कोटवानी को रथयात्रा की कहानी के लिए।

मैं सत्य गौड़ और उनकी टीम का कवर फोटोग्राफ़ के लिए तथा सत्य गोपीनाथ दास और चैतन्य थारवाला के प्रति ग्राफ़ोक्स संबंधी सहायता करने के लिए आभारी हूँ।

यह सुश्री वैशाली माथुर की संपादकीय दक्षता के साथ सुश्री उद्योतना कुमार की दृष्टि का कमाल है, जो आप इस पुस्तक को इस रूप में देख रहे हैं। पेंगुइन रैंडम हाउस में सबको ईमानदारी से धन्यवाद, जिन्होंने इस कार्य को फलीभूत होने में मदद की।

मुम्बई-स्थित राधा गोपीनाथ मंदिर के आश्रम और समुदाय-सदस्यों की प्रेरणा, प्रोत्साहन और समर्थन के प्रति धन्यवाद देने के साथ-साथ मैं लंदन-स्थित

भक्तिवेदांत मैनर के समुदाय के सदस्यों को भी धन्यवाद देता हूँ जहाँ मैं भारत के बाहर सबसे अधिक समय बिताता हूँ।

मेरे प्रिय माता-पिता, परिवार, दोस्तों और शुभचिंतकों के समर्थन और निःस्वार्थ प्रेम और आशीर्वाद के बिना मेरे प्रयास निष्फल ही रहते। आप सभी को धन्यवाद!

मेरा ऑनलाइन अनुसरण करने वाले हर व्यक्ति को धन्यवाद। आपके प्रत्येक लाइक, कमेंट और शेयर करने के कारण ही मुझे अपने विचार लिखित रूप में रखने का अवसर मिला।

अंत में, मैं इस पुस्तक के सभी पाठकों को हृदय से धन्यवाद देता हूँ। आपके कारण ही मुझे अपनी जीवन-यात्रा के अनुभव आपके समक्ष लाने का अवसर मिला। मुझे उम्मीद है कि आप मेरे शिक्षकों द्वारा दिए गए इस ज्ञान के प्रसार में मेरे विनम्र प्रयास का आनंद लेंगे।

प्रस्तावना

क्या आपको मानसून का अनुभव याद है? यह स्वर्ग से पानी की सबसे भयंकर और गड़गड़ाहट भरी बौछारें लाता है। अगर आप इस भारी बारिश में फँस जाते हैं, तो सूखा रहना लगभग असंभव है। इसी तरह दुनिया की चुनौतियों और नकारात्मक परिस्थितियों में फँस जाना भी मुश्किल नहीं है। शांति की अनुभूति, प्रसन्नता और संतुष्टि महसूस करना जीवन में चुनौतियों से बचना नहीं है, बल्कि इन चुनौतियों के बीच जीवन को इस प्रकार से निर्देशित करना है, ताकि हम अपनी पसंद का जीवन जी सकें।

एल्डस हक्सले ने कहा था, 'जो कुछ एक मनुष्य के साथ होता है, वह अनुभव नहीं होता, अनुभव तो वह होता है जो इस परिस्थिति में मनुष्य करता है।'अर्थात फर्क हमारी प्रतिक्रिया से ही पड़ता है।

यदि हमारे पास कोई सबसे मूल्यवान अधिकार है, तो वह है हमारी स्वतंत्र इच्छा, जो हमारे जीवन को पूरी तरह से बदल सकती है। हम अपने जीवन की कहानियों के लेखक हैं। हमारे ऊपर चुनौतियाँ और कठिनाइयाँ आ सकती हैं, जैसे मानसून की बारिश हमारे सिर पर गिरती है। हम उन्हें खोजते नहीं, माँगते नहीं। वे स्वयं

हमारे रास्ते में आती हैं। हमें यह तय करना होता है कि हमें उनसे कैसे निपटना है।

खुशी अपने आपसे नहीं आती। बचपन से ही हमें विभिन्न विषयों और क्षेत्रों की विधिवत् शिक्षा मिलती है, लेकिन आम तौर पर खुशी उन विषयों में सम्मिलित नहीं होती। निष्ठा और संतुलन के साथ जीना ही जीवन का अद्भुत रहस्य है, जिसे इस पुस्तक में बताया गया है।

ये सरल सिद्धांत हैं, जिनका उपयोग किसी भी व्यक्ति द्वारा संतुष्टि की भावना का अनुभव करने के लिए किया जा सकता है।

क्या आप कभी चिड़चिड़ाहट या निराशा महसूस करते हैं? क्या आपको कभी लगता है कि जीवन आपके इच्छित मार्ग पर नहीं जा रहा? क्या आपने कभी महसूस किया है कि आपके जीवन का एक ऐसा महत्त्वपूर्ण हिस्सा भी है, जिस पर ध्यान देने की आवश्यकता है? अगर इनमें से किसी भी, या सभी सवालों का जवाब हाँ है, तो यह एक संकेत है कि शायद आपका जीवन संतुलित नहीं है। जीवन का रहस्य है, उस संतुलन को ढूँढ़ना : बहुत ज्यादा नहीं, बहुत कम भी नहीं। जैसे चार पहियों पर कार संतुलित होती है, हमें अपने जीवन के चार महत्त्वपूर्ण क्षेत्रों को संतुलित करना होगा : हमारा व्यक्तिगत जीवन, हमारे संबध, हमारा कामकाजी जीवन और हमारा सामाजिक योगदान।

बाहरी स्तर पर पहियों का संतुलन उनके सुनियोजन में निहित है। यह समय की आवश्यकता के अनुसार हमारी प्राथमिकताओं को समायोजित करने और उस विशेष पहिए पर ध्यान केंद्रित करने के विषय में है, जो सुनियोजन की स्थिति से बाहर है। जीवन में किसी विशेष समय पर, हमारे कामकाजी जीवन को हमारे व्यक्तिगत जीवन की तुलना में अधिक महत्त्व की आवश्यकता होती है। क्या आपने

कभी किसी ऐसे व्यक्ति के साथ समय बिताना चाहा है, जो अपने काम से जुड़े किसी प्रोजेक्ट को निर्धारित समय-सीमा में पूरा करना चाहता है? बहुत मुश्किल होता है! वे अपने लक्ष्य तक पहुँचने में ही व्यस्त होते हैं। कुछ दूसरे अवसरों पर हमारे व्यक्तिगत जीवन के समक्ष लगभग हर चीज़ गौण हो जाती है। क्या आपने विवाह की तैयारियों में लगे किसी दंपती से कार्यस्थल पर अधिक समय बिताने के लिए पूछा है? ऐसा करना तर्कसंगत नहीं है, क्योंकि इस समय वे अपने जीवन के महत्त्वपूर्ण दिनों की रूपरेखा तैयार कर रहे हैं। प्रिय मित्रो, हमें उन कार के पहियों को सुनियोजन की स्थिति में रखने के लिए अपनी प्राथमिकताओं को समायोजित करने के लिए तत्पर रहना चाहिए।

संतुलन का एक गहन आयाम, तथापि हमारे भीतर, आंतरिक स्तर पर रहता है, जो हमारे दृष्टिकोण और मूल्यों से बँधा होता है। हमने इसे पुस्तक के विभिन्न अध्यायों में खोजने का यत्न किया है। वह मानसिकता कार के पहियों में भरी गई हवा की तरह है। अगर कार के सभी पहियों में हवा का दबाव सही नहीं है, तो पंचर हो सकता है, और यह हमें हमारे गंतव्य तक पहुँचने से रोक सकता है। यही कारण है कि हमें संतुलन के आंतरिक पहलुओं का सही संचालन करना है। यदि संतुलन के बाहरी सिद्धांत समायोजन और सुनियोजन हैं, तो आंतरिक सिद्धांत दृष्टिकोण और मूल्य हैं।

जैसे-जैसे हम अपने आपको बाह्य और आंतरिक रूप से संतुलित करते हैं, यह हमारी सफलता का आधार-स्तंभ बनता जाता है, और यह महत्वपूर्ण है कि हम अपने स्टीयरिंग व्हील – अ◌ाध्यात्मिकता – से दूर न जाएँ। यदि सभी पहिए उचित सुनियोजन में हैं, टायरों में हवा का दबाव सही है, लेकिन हमारे हाथों में स्टीयरिंग

व्हील नहीं है, तो हम उस स्थान तक पहुँचने में सक्षम नहीं होंगे, जहाँ हम जाना चाहते हैं। बुद्ध ने कहा था, ‘जैसे आग के बिना मोमबत्ती नहीं जल सकती, हम आध्यात्मिक जीवन के बिना जी नहीं सकते।’ आध्यात्मिकता अभ्यास के वास्तविक रूप में, हमारे जीवन के लिए उद्देश्य तय करती है और हमें पहुँचने योग्य एक बेहतर गंतव्य देती है। कभी-कभी हमें ख़ालीपन या खोए हुए होने का अनुभव हो सकता है और हमें लग सकता है कि जीवन न जाने हमें कहाँ ले जा रहा है। इस समय में हमें आध्यात्मिकता के स्टीयरिंग व्हील को मजबूती से, कसकर, पकड़ना

चाहिए। इस स्टीयरिंग व्हील के चार भाग होते हैं : हमारा आध्यात्मिक अभ्यास (साधना), संस्था जिससे हम जुड़ते हैं (संग), हमारा चरित्र (सदाचार) और भगवान तथा दूसरों के लिए हमारा कार्य (सेवा)। जब स्टीयरिंग व्हील के इन सभी पक्षों का सही पालन किया जाता है, तो वे हमें अपने जीवन की कार, अपने गंतव्य की ओर ले जाने की क्षमता देते हैं।

आओ, वहाँ साथ-साथ पहुँचें।

लेखकीय टिप्पणी

9 मई 2017 को मुझे सुश्री वैशाली माथुर का एक फोन कॉल आया, जो पेंगुइन रैंडम हाउस इंडिया में कार्यकारी संपादक एवं भाषा प्रकाशन की एडिटर-इन-चीफ़ हैं। उन्होंने मेरे कुछ ऑनलाइन वीडियो देखे थे और वे उनके कथ्य के साथ, मेरे द्वारा एक पुस्तक लिखे जाने की संभावना तलाश रही थीं। मुझे यह रोमांचक लगा! मैं हमेशा लोगों की सोच को फिर से परिभाषित करने में मदद करते हुए उनकी जिंदगी में परिवर्तन लाने की कोशिश में विश्वास करता हूँ। मैं पिछले दो दशकों से अपने वार्तालाप और व्याख्यान के माध्यम से ऐसा करने की कोशिश कर रहा था और अब मेरे पास अपने इस उद्देश्य को अगले स्तर पर ले जाने का सुनहरा अवसर आया था।

मैं सीधे स्वाभाविक रूप से 'हाँ' कहना चाहता था, लेकिन मेरे अंदर से कुछ मुझे रोक रहा था। मैंने उन्हें एक साधारण-सा जवाब दिया, 'देखते हैं। मैं जल्द ही आपसे बात करूँगा,' जो परोक्षतः उनके लिए निराशाजनक रहा होगा। यह प्रतिरोध मुझमें इसलिए से आया कि मैं लेखक नहीं हूँ। कुछ साल पहले लिखे गए कुछ लेखों और कविताओं के अतिरिक्त मैंने कलम का इस्तेमाल प्रबंधकीय दस्तावेज़ों पर हस्ताक्षर

करने के सिवाय कहीं नहीं किया था और अपनी डायरी और अभिलेखों के लिए की-बोर्ड का प्रयोग किया था।

कुछ दिनों बाद जब उत्तेजना शांत हो गई, तो मैंने इस प्रस्ताव पर गंभीरता से विचार किया। एक दिन मुझे लंदन से मेरे पुराने दोस्त श्रुति धर्म दास का टेलीफोन आया। मेरी ऑनलाइन उपस्थिति बढ़ने के बहुत पहले से वे मेरे शुभचिंतक थे। अब वे मुझे अप्रत्याशित रूप से यह याद दिलाने के लिए फोन कर रहे थे कि मुझे एक किताब लिखनी चाहिए। उन्होंने कहा, 'यह आपके लिए अगला कदम है। एक वक्ता के पास अपनी एक पुस्तक होनी चाहिए, जो बातचीत की पूरक बने, इससे वास्तव में श्रोताओं को लाभ होगा। फिर वे आपके कथन को अपने साथ घर ले जा सकते हैं! और वैसे भी किसी ऐसे व्यक्ति के लिए लिखना कठिन नहीं होना चाहिए, जो नियमित रूप से बोलता हो।' उनके इन आग्रह भरे शब्दों से मुझे खुशी मिली।

लेखन में अनुभव की कमी मेरे लिए अकेला मुद्दा नहीं था। दुनिया भर में प्रवचन देने के लिए मैं बड़े पैमाने पर यात्राएँ करता हूँ। मुझे पता था कि एक किताब लिखने के लिए ध्यान-केंद्रित समय की ज़रूरत होगी। मुझे एक स्थान पर निवास करना होगा ताकि मैं दुनिया के लिए जो प्रस्तुत करना चाहता हूँ, उसके विषय में गहराई से सोच सकूँ। इसका मतलब यह हुआ कि मुझे कई लोगों को कठिनाई में डालते हुए अपने बहुत-से प्रवचन के कार्यक्रम रद्द करने पड़ेंगे। उन्हीं दिनों ऑनलाइन स्क्रोल करते हुए मुझे सर रिचर्ड ब्रैंसन द्वारा दिया गया उद्धरण नज़र आया, 'अगर कोई आपको एक अद्भुत अवसर प्रदान करता है और आप तय नहीं कर पा रहे हैं कि आप उसे स्वीकार कर सकते हैं या नहीं, तो हाँ कहें, और बाद में सीखें कि उसे कैसे किया जा सकता है।' वह एक संकेत था; अब मैं अपनी प्रतिक्रिया में और

विलंब नहीं कर सकता था। मैंने सुश्री माथुर को अपने प्रस्ताव की पुष्टि के लिए फोन लगाया। मैं प्रयत्न करके एक लेखक बनने जा रहा था।

आप इस पुस्तक के माध्यम से पता लगा लेंगे कि मैं अकसर एक शहर में जागता हूँ और दूसरे शहर में सोता हूँ। यात्राएँ करना इसलिए भी मेरा उद्देश्य है कि मैं जान सकूँ कि मैं कौन हूँ। जैसे ही गर्मी पतझड़ ऋतु में बदल गई और मानसून शांत होने लगा, किताब लिखने का मेरा विचार मज़बूत होता चला गया। यह उस वर्ष का दिसंबर माह था, जब मैंने महीने भर का अवकाश लिया, ताकि मैं ध्यान करने के साथ-साथ जीवन भर सीखे गए पाठों के भीतर गहराई से झाँक सकूँ।

इस प्रक्रिया में, मैंने पिछले कुछ वर्षों में सीखे गए सिद्धांत और अनेक कहानियाँ कागज पर उतारीं। लेकिन उन्हें आपस में कैसे बुना जाए, यह मुझे जानना था।

मैंने इस कहानी में दो पात्रों – हैरी और ललिता अय्यर के साथ कई अलग-अलग व्यक्तियों से हुई अपनी बातचीत भी एक-साथ बुनने का फैसला किया। उनकी यह आधुनिक यात्रा बहुत सारे लोगों की यात्रा है, जिसे एक कहानी में डाल दिया गया है। जीवन एक यात्रा है। अगर हम दूसरों की गलतियों और उनके श्रेष्ठ कार्यों से सीख सकते हैं, तो हम अपनी यात्रा सार्थक और खुशहाल बना सकते हैं। लिखने के दौरान मुझे यह एहसास हुआ कि लिखना बातचीत करने से कहीं अधिक कठिन है। लेकिन मैं यह भी मानता हूँ कि यदि मैं दूसरों के जीवन में कुछ अर्थ भर सकता हूँ, तो मैं इस चुनौती को स्वीकार करने के लिए तैयार हूँ। मेरी एकमात्र प्रार्थना यह है कि इस पुस्तक को ईश्वर का आशीर्वाद मिले और यह पाठकों के जीवन में सकारात्मक परिवर्तन लाने का माध्यम बने।

1

चाबियों को भूल जाना

जब आप सफल बन जाएँ, खुशियों की चाबियों को न भूलें।

'खुशियाँ बहुत-कुछ अर्जित कर लेने से नहीं मिलतीं, वे सोना बटोरने से भी नहीं मिलतीं, वे तो व्यक्ति की आत्मा में रहती हैं।'

— डेमोक्रिटस

मेरे लिए सार्वजनिक रूप से यह बता देना एक ग़लती हो सकती है कि मेरा पसंदीदा भोजन दक्षिण भारतीय है क्योंकि इस कारण पूरे वर्ष मैं नाश्ते में भी साँभर, दोपहर के भोजन में भी साँभर और रात्रि-भोज में भी साँभर खाता रहा हूँ। असल में मैं जहाँ भी गया, साँभर मेरे पीछे-पीछे चला आया। ब्रिटेन से लेकर ऑस्ट्रेलिया तक, अपने घर आमंत्रित करने वाले प्रत्येक व्यक्ति ने इस अति प्रिय भोज के अपने निजी स्वादों से मुझे परिचित कराया है। यह स्वाभावकि ही था कि इस पकवान के इतने स्वादों को चखने के बाद मैं इसका पारखी बन गया और मुझे पता चल गया कि किसी शहर में मुझे सबसे अच्छा साँभर कहाँ मिलेगा। और यहीं से हमारी कहानी

शुरू होती है।

यद्यपि मैं पूना में बड़ा हुआ, तथापि मेरा दिल एक साधारण-से आश्रम से जुड़ा है। विरोधाभास यह है कि यह मुंबई महानगर की गगनचुंबी इमारतों के बीच है। मैं इस आश्रम में पिछले बाईस सालों से रह रहा हूँ, जहाँ मैंने प्राचीन ज्ञान के गुणों से स्वयं को समृद्ध किया और साथ-साथ यह भी सीखता रहा कि दुनिया के साथ इसे व्यावहारकि स्तर पर कैसे बाँटा जाए। वे लोग जो नियमित रूप से मेरे प्रवचनों में उपस्थित रहते थे, मुझे अपने घर पर दोपहर-भोज के लिए आमंत्रित किया करते थे। उन्हें निराशा होती थी क्योंकि प्रायः मैं उनका आग्रह अस्वीकार कर देता था। ब्रह्मचारी होने के कारण मुझे लोगों से अतिरक्ति मेलजोल के प्रति सतर्क रहना होता है क्योंकि मेरी अपनी आदतों पर नियंत्रण रखने के लिए यह अनिवार्य है। लेकिन कई महीनों तक चले आग्रह के कारण मैंने संकोचवश श्री और श्रीमती अय्यर के घर जाने का आमंत्रण स्वीकार कर ही लिया। यह एक ऐसा निर्णय था जिसकी वजह से आगे चलकर सुख के बारे में मेरी समझ गहरी हो गई।

मई महीने के मध्य में मुंबई में परेशान कर देने वाली उमस होती है। हवा इतनी चिपचिपी हो जाती है कि आपकी कमीज़ पीठ से चिपकी रहती है। लेकिन किसी को भी यह अनुभव समुद्र के आसपास के स्थानों पर ही होता है; भव्य वरली इलाके की गगनचुम्बी इमारत में, हरिप्रसाद और ललिता अय्यर के अपार्टमेंट में नहीं। यह मुंबई का वैसा ही इलाका है जैसे न्यूयॉर्क का फिफ्थ एवेन्यू या लंदन का पार्क लेन। वास्तव में अगर बोर्ड-गेम 'मोनोपली' में मुंबई पर आधारित कोई अलग संस्करण होता और आप वरली इलाके के प्रसिद्ध पैले रॉयेल या ओंकार 1973 जैसे टावरों पर उतर जाते, तो समझिए कि आपको भारी-भरकम कीमत चुकानी पड़ती। और मैं

वहीं था। एक ऐसा ब्रह् मचारी, जिसके नाम एक रुपया भी नहीं था, वह अपने सम्मानित मेज़बान के अट्ठाईसवें माले के घर में बैठा हुआ अरब सागर की ठंडी हवा का आनंद ले रहा था। यहाँ आपको सचेत करना चाहूँगा, इस कहानी में मैंने पात्रों के नाम बदल दिए हैं। इस संशोधन का कारण केवल उस दंपती के प्रति संवेदनशीलता रखना ही नहीं है, जिनकी निजी बातों को मैं आपके साथ बाँटने जा रहा हूँ, बल्कि उन परिवारों की नाराज़गी से भी बचना है, जिन्होंने मुझे साँभर खिलाया था और वह अय्यर-परिवार के स्तर का नहीं था।

दोपहर भोज मेरे लिए परेशानी से आरंभ हुआ। मैंने कभी साँभर को चम्मच के साथ नहीं खाया था। और यहाँ तो तीन-तीन थे! उन्होंने मुझे ओकवुड की बनी कीमती डाइनिंग टेबल के शीर्ष पर बैठाया गया था, जहाँ से समुद्र साफ़ नज़र आता था। टेबल के बीच में एक चमकदार नाज़ुक-सा सेंटरपीस था, जो मध्याह्न के सूर्य की किरणों में चमक रहा था। टेबल को मेरे लिए ही सजाया गया था – एक वज़नदार सुनहरी पत्ते के आकार की प्लेट, बतख की आकृति में मोड़े गए साटिन के नेपकिन और प्लेट के चारों ओर अनेक आकृतियों और आकारों के चम्मच, छुरी, काँटे इत्यादि – मेरे सामने तीन चम्मच रखे थे, दो चाकू दाईं ओर तथा चार काँटे (फोर्क) बाईं ओर। चार काँटे! मैं नहीं समझता कि चार काँटे हमारे पूरे आश्रम भी होंगे, क्योंकि वहाँ तो सभी अपनी पाँचों उँगलियों का इस्तेमाल करते हैं। मैंने थोड़ा-सा असहज होते हुए मिस्टर अय्यर की ओर देखा और उनसे तथा उनकी पत्नी से प्रार्थना की कि वे भी मेरे साथ बैठकर भोजन करें, मुझे इस छुरी-काँटों की भूलभुलैया से नकिालने के लिए ही नहीं, बल्कि सान्निध्य देने के लिए भी। अकेले बैठकर खाने में कोई आनंद नहीं। मिस्टर अय्यर स्वयं मुझे भोजन परोसना चाहते

थे, लेकिन मेरे आग्रह पर वे साथ बैठ गए। उनकी पत्नी न मानीं और उन्होंने हठ की कि वे स्वयं हम दोनों को गरमा-गरम डोसे तथा अन्य पकवान परोसेंगी, जिन्हें उनकी चहल-पहल भरी रसोई में खानसामों की फौज ने तैयार किया था।

तो इसके बाद – एक हाथ में डेज़र्ट-नाइफ और दूसरे हाथ में एक सलाद-फोर्क पकड़े हुए मैंने डोसा काटने का प्रयत्न किया। जल्द ही साफ़ हो गया कि मेरे लिए यह असामान्य था। हरिप्रसाद मेरी ओर देखकर गर्मजोशी से मुसकराया। उसने अपनी कमीज़ के बाजू ऊपर की ओर मोड़े और अपने हाथों से खाना आरंभ किया। यह मेरे लिए संकेत था कि मैं भी ऐसा कर सकता था। मैं प्रसन्न हो गया। मेरा सदा से विश्वास रहा है कि भोजन सबसे स्वादिष्ट तभी लगता है जब अपने हाथों से किया जाए। हालाँकि हरिप्रसाद संपन्न व्यक्ति था, फिर भी घमंड उसके आसपास तक नहीं फटका था।

'इतने ऐश्वर्य के बाद भी तुम इतने विनीत कैसे हो?' मैंने उससे पूछा।

'मुझे नहीं लगता कि मैं विनीत हूँ, पर अगर आप ऐसा सोचते हैं तो कहूँगा कि यह विनम्रता मुझे अपने सरल और साधारण दक्षिण भारतीय माता-पिता से मिली है, जिन्होंने मुझे बहुत स्नेह से बड़ा किया है,' उसने उत्तर दिया।

आज उसे भोजन कराने के लिए उसके आस-पास कई लोग थे, लेकिन हरिप्रसाद रहीसी में पैदा नहीं हुआ था। उसने साँभर में अपना डोसा डुबोते हुए कहा, 'मैं चेन्नई के बाहर एक छोटे-से गाँव में बड़ा हुआ . . .' उसकी पत्नी ललिता फिर से डोसे लेकर आई और अपने पति को रुचि के साथ सुनते हुए क्षण भर के लिए बैठ गई। हरिप्रसाद ने आगे कहा, 'मेरे पिता एक कपड़ा-फैक्ट्री में काम करते थे। उनके वेतन से हमारे परिवार का भरण-पोषण होता था। फैक्ट्री हमें मुफ़्त सूती

कपड़े देती थी, जो मेरे बड़े भाइयों और बहनों को मिलते थे। मैं सबसे छोटा था और मुझे मिलने वाले कपड़े मेरे भाइयों द्वारा पहने गए होते थे। मेरे पिता ने हमारे लिए कड़ी मेहनत से काम किया।'

'अब अपने कपड़ों को देखो! इन्हें तुम ही ख़रीद सकते हो, क्योंकि अपने सभी बहन-भाइयों में तुम्हीं सबसे चतुर नकिले,' ललिता ने उसे एक और गरम डोसा देते हुए कहा। वे दोनों एक-दूसरे को देखकर मुसकराए। मुझे लगा कि अपने गुची ब्रांड के कपड़ों में वह वास्तव में एक शिष्ट नेता लग रहा था।

'अपनी माताजी के बारे में कुछ बताइए?' मैंने कहा।

'मेरी माँ घर में ही रहती थीं। वे हमें स्कूल से लेकर जाती थीं, हमारे लिए भोजन पकाती थीं, और कठिन समय में हमारी सलाहकार बनती थीं। वे अपने बालों को कसकर जूड़े में बाँधे रखती थीं, पर गले लगाने के लिए उनके हाथ सदा खुले रहते थे। उन्होंने हमारी शक्षिा को अपनी सर्वोच्च प्राथमकिता बनाया हुआ था, क्योंकि वे चाहती थीं कि हम सब एक बेहतर जीवन जिएँ।'

'सही है, लगता है अब तुम वैसा ही जीवन जी रहे हो,' मैंने कहा।

हरिप्रसाद ने मेरे कथन पर कोई ध्यान न देते हुए आगे कहना जारी रखा, 'मुझे उन दोनों बार के तनाव याद हैं, पहला आईआईटी मुंबई में प्रवेश पाना और दूसरा वहाँ रहते हुए ठीक से पढ़ाई करना। शुक्र है, वहाँ यह सब इतने अच्छे से हो गया कि मुझे आईआईटी में स्वर्ण-पदक प्राप्त हुआ और इस आधार पर मुझे तुरंत हार्वर्ड के एमबीए कार्यक्रम में स्वीकार कर लिया गया।'

रसोईघर से ललिता को चाँदी की ट्रे में आम की कुल्फी लाते देख हमारी बातचीत क्षणकि रूप से थमी।

‘क्या तुम हार्वर्ड के विषय में बात कर रहे हो?’ ललिता ने मेरे मना करने पर भी, मुझे दो स्कूप कुल्फी देते हुए पूछा। ‘वहीं हम पहली बार मिले थे,’ उसने बताया। ‘मैं वहाँ अपनी मेडकिल की पढ़ाई पूरी कर रही थी, जब हम भारतीय विद्यार्थियों के ग्रुप में एक-दूसरे से टकराए थे। यह पहली नज़र का प्यार था। उस समय मैं दक्षिण भारतीय हरिप्रसाद से नहीं मिली थी, मैं तो “हैरी” से मिली थी जिसे उसके अमेरकिन दोस्त इस नाम से बुलाते थे।’

‘बढ़िया, अब आगे से मैं भी तुम्हें हैरी ही कहूँगा,’ मैंने हँसकर कहा।

लंच ख़त्म हुआ तो हैरी ने अपने काम के विषय में बताया। वह एक बहुराष्ट्रीय कंसल्टेन्ट कंपनी के निदेशक के रूप में काम करता है। हार्वर्ड में हैरी की सफलता ने उसे यह पदोन्नति दी थी – अब पैंतीस साल की उम्र में ही वह कंपनी के इतिहास में सबसे कम उम्र का निदेशक बन गया था। वो फर्म के एशिया-संचालन का दायित्व सँभालता है।

‘हम अपने परिवार में बच्चों के आगमन के बारे में सोचने से पहले अधकि से अधकि लोगों की सहायता करना चाहते हैं। हम लोगों को सफलता के लिए सक्षम बनाना चाहते हैं,’ हैरी ने अपनी पत्नी का हाथ थामे हुए कहा।

मुझे इस जोड़े की सभ्यता और विनम्रता देखकर सुखद आश्चर्य हुआ। ललिता का विश्वस्तरीय साँभर भी उनके बीच के प्यार और ऊष्मा का प्रतीक बना।

‘शानदार लंच के लिए धन्यवाद!’ मैंने उन्हें विदा लेने के संकेत के साथ कहा, ‘मुझे देर तक रुकना अच्छा लगता, लेकिन एक घंटे बाद आश्रम में हमारी एक मीटिंग है। क्या आप मेरे लिए एक टैक्सी बुलवा सकते हैं?’ मैंने अनुरोध किया।

‘टैक्सी!’ हैरी ने इस तरह से कहा, जैसे मैंने कुछ ग़लत कह दिया हो, ‘कृपया मुझे

आपको छोड़ने जाने का अवसर दीजिए, आश्रम की दूरी मात्र तीस मिनट ही तो है।'

मुझे याद है, हैरी एक मर्सडीज़ कार का मालकि था, उसमें बैठकर यात्रा जल्दी और आरामदेह होगी। मैंने स्वादिष्ट भोजन के लिए ललिता को धन्यवाद दिया। उसने मुस्कुराकर धन्यवाद का प्रत्युत्तर दिया। लेकिन मैंने देखा कि वह अपने पेट को पकड़े हुए है, जैसे कि वह स्वस्थ अनुभव न कर रही हो।

पर इस बारे में न मैंने कुछ सोचा और न ही हैरी ने। हम लिफ्ट की ओर आगे बढ़े, जो पल भर में हमें बादलों से उठाकर भूमिगत पार्किंग गैरेज तक ले आई।

जैसे ही लिफ्ट के दरवाज़े खुले, हैरी ने अपने-आपको टटोला। कुछ वैसे ही जब किसी को लगता है कि उसका फोन उसकी जेब में नहीं है। 'मैं अपनी कार की चाबियाँ भूल आया हूँ,' उसने कहा और उसी वक्त लिफ्ट का बटन दबा दिया, ताकि वह उसे फिर से अट्ठाईसवें माले पर ले जाए। 'मैं अभी लौटकर आता हूँ,' कहकर वह मुझे सुनसान पार्किंग में छोड़कर ऊपर चला गया।

मैं जैसे ही इस कार पार्किंग के भीतर बढ़ा, स्वचालित रोशनियाँ जगमगा उठीं, और फिर जो दिखा वो किसी भी जवान लड़के के लिए स्वर्ग की परकिल्पना हो सकता था – कल्पना की परिधि में सबसे महँगी कारों का मेला! मैं गैरेज में आसपास घूमने लगा, यह याद करते हुए कि बचपन में मैं कारों का कितना दीवाना होता था। अपने वस्त्रों की तरह ही नारंगी रंग की एक फ़रारी के साइड-व्यू मिरर में मैं अपना प्रतिबिंब देखकर थोड़ा-सा हँस पड़ा। मुझे उस पार्किंग-स्थल पर हैरी की मर्सडीज़ नज़र नहीं आई। तभी लिफ्ट के दरवाजे झटके से खुले और तुरंत हाँफता-सा हैरी अपनी चाबी खनकाता हुआ बाहर नकिल आया।

'तुम्हारी मर्सडीज़ कहाँ है?' मैंने जिज्ञासा के साथ पूछा।

‘दुर्भाग्य से मुझे उसे बेचना पड़ा। मुंबई के रास्तों के हिसाब से उसकी शासी (chassis) बहुत नीची थी। उसकी जगह मैंने एक लैक्सस ख़रीद ली है। मैंने सुना था कि इसे रखना एक सच्चे जेंटलमैन की निशानी है।’

‘मेरा अनुमान है कि यह एक अच्छी समस्या है कि मर्सडीज़ को बेचकर क्या लैक्सस ख़रीदी जाए?’

हम दोनों पुराने मित्रों की तरह हँसे। जैसे ही हम जल्दी से उसकी चमचमाती हुई लैक्सस की ओर बढ़े, मैंने बताया कि मैं उनके स्टेटस के दंपती से कितना गहरा प्रभावित हूँ। उनकी संपदा और प्रभावशीलता पुनः उनकी आध्यात्मकि जड़ों से जुड़ रही थी।

‘क्या तुम एक कहानी सुनोगे, मुझे लगता है तुम्हें पसंद आएगी।’

हैरी ने हाँ में सिर हिलाया और शहर के बीच से गुजरने वाली छोटी-सी यात्रा के लिए हम दोनों कार में बैठ गए। जैसे ही मैंने बोलना आरंभ किया, उसने कार की पैसेंजर-लाइट जला दी और मेरी ओर एकाग्रता से देखने लगा।

‘छुट्टियों में अपने मित्रों के साथ बाहर जाना जीवन का सर्वोत्तम अनुभव है। एक बार मैंने और पुणे विश्वविद्यालय के मेरे तीन घनिष्ठ मित्रों ने मेरे ब्रह् मचारी बनने से पहले, मिलकर नई दिल्ली जाने का निर्णय किया। हमने एक होटल बुक कर लिया था पर हमें पता ही नहीं था कि हमारा कमरा एक ऊँचे भवन के अठारहवें तल पर है,’ हैरी को अपनी कार पार्किंग से नकिालते देख मैं बोला। ‘अपना सामान होटल में रखकर हमने ऑटो-रक्शिा से शहर देखने का निर्णय लिया। हमने अपनी सैर लाल किले से शुरू की। चाँदनी चौक में दोपहर का भोजन किया, लोटस टेंपल में ध्यान किया और फिर इंडिया गेट के लॉन में आकर विश्राम करने लगे। यह दिन अच्छा

बीता था। हम थक चुके थे, भूख भी लग रही थी। हमने तय किया कि अब होटल लौट चलते हैं और रूम-सर्विस से खाना मँगवाकर खा लेंगे। हम सूर्यास्त के बाद होटल पहुँचे, तो पता चला कि होटल की लिफ़्ट ख़राब हो गई है।'

हैरी ने उत्सुकता से पूछा, 'फिर आपने क्या किया?'

'हम जवान थे, हमने निर्णय लिया कि हम सीढ़ियों से अपने कमरे तक जाएँगे।'

'यह तो पागलपन है। अगर मुझे मेरे घर तक चढ़कर जाना पड़े, तो मैं जिम की सदस्यता छोड़ दूँगा, और शायद ललिता को तो मुझे अपनी पीठ पर लादकर ले जाना लाना पड़े!' उसने मज़ाक किया।

'ऊपर पहुँचने तक हम पूरी तरह थक गए थे। जैसी कि कहावत है – जब तुम मज़े कर रहे होते हो तो समय भी आसानी से कट जाता है। मित्रों के साथ बोलते-बतियाते और हँसते हुए हर काम आसान हो जाता है।'

'सही है,' उसने गर्दन हिलाकर कहा। 'आप सबने क्या बातचीत की?'

'अरे भई, हमने चुटकुले और कहानियाँ सुनाईं, एक-दूसरे को हँसाया, आपस में मज़ाक किया। हम बिना किसी भी तरह की शिकायत किए एक तल से दूसरे तल तक चढ़ते गए। पंद्रहवें तल पर पहुँचकर हमें एहसास हुआ कि हमारा एक ज़रा-सा मोटू मित्र कुछ कम बोल रहा है।'

'तुम ठीक तो हो?' मैंने उससे पूछा। 'मैं ठीक हूँ,' उसने दो-टूक उत्तर दिया। सबका कोई न कोई ऐसा दोस्त होता है जो मज़ाक में फिसड् डी होता है। वो ऐसा ही था।

'मेरे तो सभी दोस्त मज़ेदार हैं!' हैरी ने कहा।

'तब मुझे लगता है कि शायद उनमें तुम ही मज़ेदार नहीं हो!' मैंने उसे छेड़ते हुए

कहा। 'तो कुछ देर समझाने के बाद हमने उसे मना लिया कि वह हमें एक किस्सा सुनाए। पहले वह थोड़ा हकलाया, फिर तेज़ी से बोल पड़ा, "मेरी मज़ेदार कहानी यह है कि मैं हमारे कमरे की चाबी ऑटो-रक्शिा में भूल आया हूँ।" हमारे चेहरे लटक गए। हमने कुछ देर पहले ही लोटस टेंपल में अहिंसा का सिद्धांत सीखा था। लेकिन इस स्थिति में अहिंसा का अभ्यास असंभव था। संयम शक्ति का पूरा उपयोग करते हुए हमने होटल-रिसैप्शन की ओर इस उम्मीद से वापसी यात्रा आरंभ की कि शायद हमें होटल से कोई अतिरक्ति चाबी मिल जाए।'

हैरी हँसते हुए दोहरा हो गया, 'मैं आपके चेहरे पर झलकती वेदना की कल्पना कर सकता हूँ, जब आपको पता लगा होगा कि उसके पास कमरे की चाबी नहीं है।'

मैंने हामी भरी। 'हालाँकि वर्षों बाद मुझे इस कहानी के पीछे छिपा सबक समझ आया। जब तुम कार की चाबी भूल आए तो मैंने दोबारा इस विषय में सोचा। हैरी, तुमने अपने जीवन में अभूतपूर्व सफलता अर्जित की है। जैसी सफलता तुम्हें मिली है, लोग तो उसके सपने ही देखते हैं। विश्व के प्रतिष्ठित संस्थानों में अध्ययन से लेकर एक प्रिय साथी पाने तक, एक गगनचुंबी इमारत के सर्वोच्च माले पर रहना और अपनी आयु से अधकि व्यावसायकि प्रतिष्ठा के साथ सात अंकों में वेतन पाते हुए, तुम यहाँ तक आए हो। मैं बहुत प्रसन्न हूँ कि तुम सफलता की सीढ़ियों पर चढ़ते हुए, अपनी खुशियों की चाबी को नहीं भूले हो। सामाजकि रूप में, अपनी बाहरी उपलब्धियों पर ध्यान केंद्रित करते हुए यह भुला देना कि क्या हम अपने जीवन की अवस्था से खुश हैं, बहुत आसान है। मुझे संतोष हुआ है कि तुमने जीवन के उस पहलू को नज़रंदाज़ नहीं किया है।'

'शायद यह सही है . . .' हैरी ने असहज होते हुए कहा। अब वह मुसकरा नहीं

रहा था। मुझे उसकी आवाज़ में आए बदलाव का एहसास हुआ। जब हम भूमिगत पार्किंग से नकिले, तो हमें एक असहज चुप्पी ने घेर लिया था। हमारे नकिलते ही आसपास खड़े लोगों ने कार को विस्मय से घूरना शुरू कर दिया।

कुछ ऐसा था जो वह कहना चाहता था, लेकिन मुझे नहीं मालूम, वह क्या था।

2

प्रत्यक्ष से परे झाँकते हुए

हर व्यक्ति मुसकराहट ओढ़कर निजी संघर्ष से जूझ रहा है, जिससे हम अनभिज्ञ हैं।

'जैसा कि मैंने कहा है, पहला काम स्वयं के प्रति ईमानदार होना है। अगर आपने स्वयं को नहीं बदला है, तो आप समाज पर कभी प्रभाव नहीं डाल पाएँगे . . . सभी महान शांतिदूत सत्यनिष्ठ और ईमानदार होने के साथ-साथ विनम्र होते हैं।'

— नेल्सन मंडेला

क्या आप ने कभी किसी ऐसे कमरे में प्रवेश किया है, जहाँ दो व्यक्ति वाद-विवाद में उलझे हों? आप तुरंत उस कमरे में फैली नकारात्मकता महसूस कर सकते हैं; उनके बीच में गगनभेदी चुप्पी हो सकती है। ग़लतफ़हमी भी इसी तरह का तनाव उत्पन्न कर सकती है। जब हैरी चुप हो गया, तो मैं चिंतन में चला गया : क्या मैंने कुछ ग़लत कह दिया था? क्या मैंने उसे नाराज़ कर दिया था? ऐसे व्यक्ति का

अपमान, किसी के लिए भी सर्वाधकि खेदजनक होगा जिसने आपको अपने घर बुलाकर आपकी मे़बानी की हो। दो मिनट के बाद मैंने इस गुत्थी को सुलझाने का प्रयास किया।

'कहाँ से ख़रीदी तुमने यह कार?' मैंने बातचीत को सहज करने का प्रयत्न करते हुए पूछा।

हैरी को यह अच्छा लगा कि मैं सामान्य बातें करने की कोशिश रहा था, और वह भी सहज जो गया। वह जो कुछ भी पहले सोच रहा था, वह मेरे साथ अब भी साझा नहीं कर पा रहा था। 'मर्सडीज़ को बेचने के बाद मुझे एक कार ख़रीदने की ज़रूरत थी। पहले कुछ हफ़्तों में हर कहीं जाने के लिए मेरी पत्नी और मैं टैक्सी लेते रहे। एक दिन जब हम अपने किसी मित्र से मिलने जुहू जा रहे थे, तो टैक्सी एक ट्रैफ़कि-लाइट पर लैक्सस के शो-रूम के सामने रुकी। उस क्षण जब मैंने उसे देखा – चमकते शीशे के भीतर, तो वह पहली नज़र का प्यार था,' वह उस घटना को याद कर खुश हो गया।

'लगता है, यह कार तुम्हारी सबसे प्यारी सम्पत्ति है,' मैंने कहा।

उसने ज़ोर से सिर हिलाकर सहमति प्रकट की। 'दुनिया में ऐसी बहुत सारी चीज़ें नहीं हैं, जो आपको इस कार से अधकि खुशी दे सकें। डैशबोर्ड पर तरह-तरह की रीडिंग्स, फॉ-लेदर की सफेद सीटें और स्टीयरिंग व्हील को छूकर देखिए। यह कार क्षण-भर में शून्य से सौ की स्पीड पर जा सकती है, जो मर्सडीज़ का –' तभी हैरी ने ब्रेक लगाया, हमारी सीटों की पट्टियाँ अचानक कस गईं और मैंने उसे कसकर स्टीयरिंग व्हील को पकड़े देखा। हम अचानक रुक गए थे। अपने विचारों में खो जाने के कारण उसे एहसास ही नहीं हुआ कि हमारे आगे ट्रैफकि बढ़ता चला जा

रहा है। 'सॉरी, पता नहीं यहाँ हो क्या रहा है,' उसने खेद के साथ आगे झाँकते हुए कहा।

'कोई बात नहीं,' मैंने उत्तर दिया। 'तुम ठीक तो हो?' मैंने ज़रा चौंकते हुए पूछा।

हैरी ने दूर तक देखने की कोशिश की, ताकि वह समझ सके कि जाम क्यों हुआ है, पर उसे पता नहीं चला। 'हाँ, मैं ठीक हूँ, लेकिन मुझे आश्चर्य हो रहा है, क्योंकि यहाँ तो कभी ट्रैफकि जाम नहीं लगता!' उसने निराश स्वर में कहा।

हालाँकि कुछ हद तक स्थिति में सुधार हुआ है, फिर भी अब तक मुंबई को 'दुर्घटनाओं की राजधानी' के रूप में जाना जाता है। यहाँ लंदन जितनी ही कारें हैं, फिर भी सड़क दुर्घटनाओं में मृत्यु की संख्या चार गुना अधकि है। कारें जब लाल बत्ती को पीछे छोड़कर, सनसनाती हुई गहन ट्रैफकि-जाम में ज़िग-ज़ैग चलते हुए घुसती हैं, तो कई बार बेकाबू हो जाती हैं।

इस स्थिति में हम उसकी लैक्सस में फँसे थे और कहीं नहीं जा सकते थे। मैंने अपने एक साथी को संदेश दिया कि मुझे मीटिंग में पहुँचने में देर होगी। 'हम फँस गए हैं!' मेरे मुँह से नकिला। मैं पूरा प्रयास कर रहा था कि लगातार चीखती कारों के बीच, मेरी आवाज़ सुनाई दे पाये।

'मैं अपनी नई कार में बैठकर भी अटक गया हूँ। इससे क्या फर्क पड़ता है कि यह कितनी तेज़ रफ्तार से चल सकती है! मैं फँस गया हूँ,' हैरी की आवाज़ घुटी हुई लग रही थी, 'मैं खुद को इतना फँसा हुआ क्यों महसूस कर रहा हूँ?' वह अपनी बहुमूल्य कार के स्टीयरिंग व्हील पर हाथ पटककर चिल्लाया, 'क्या यह मेरे आगे चलने वाली कारों में बैठे लोगों का कुसूर है? क्या ऐसा ट्रैफकि उनकी वजह से है? क्या सड़क को ज़रूरत के मुताबकि चौड़ा नहीं बनाया गया है? मैंने सड़कों को नहीं

बनाया तो क्या यह मेरा कसूर है?' उसकी आवाज़ काँप रही थी, 'क्या मैंने ग़लत कार ख़रीद ली है? क्या मुझे एक मोटरबाइक ख़रीदनी चाहिए थी? क्या अब मोटरबाइक ख़रीदने के लिए बहुत देर हो गई है?' मैं समझा कि उसके जीवन में कुछ ऐसा चल रहा है जो वह मुझे बता नहीं पा रहा। मैंने उसके कंधे पर अपना हाथ रखा। उसका सिर झुक गया और उसने अपने हाथ अपनी गोद में रख लिए। उसके होंठ काँप रहे थे और वह मुझसे नज़र हटाकर खिड़की के बाहर देखने लगा। ड्राइवर के साथ वाली खिड़की पर उभरे प्रतिबिंब में मैंने उसकी दुःखी आँखों से कुछ आँसुओं को ढुलकते देखा। 'मैं क्षमा चाहता हूँ,' उसने कहा, 'पता नहीं मुझे क्या हो गया था।'

'क्षमा माँगने की ज़रूरत नहीं। हम सभी फँसा हुआ महसूस करते हैं कभी-कभी। तुम खुद को अटका हुआ क्यों महसूस कर रहे हो?' मैंने सहृदयता के साथ पूछा।

'मैं जानता हूँ आपके पास यह सब सुनने का समय नहीं होगा।'

'मेरे पास तुम्हारे लिए समय ही समय है। एक तो इसलिए कि हम इस जगह पर काफ़ी देर के लिए फँसे रहने वाले हैं और दूसरा क्योंकि तुमने मुझे मेरे जीवन का सबसे स्वादिष्ट साँभर खिलाया है!'

अपनी आँखों को रेशम के रूमाल से पोंछते हुए वह हलका-सा हँसा। वह समझ गया कि मैं उसकी मनोदशा हलकी करने का प्रयास कर रहा हूँ। जब हम किसी को राहत पहुँचाने का प्रयास करते हैं, तो आसानी से उसकी गिरती ऊर्जा का हिस्सा बन जाते हैं; हमारा ऐसा करना उनकी पीड़ा को स्थायी बना सकता है। यह महत्त्वपूर्ण है कि इन वार्तालापों में हम सकारात्मक, निर्णयरहित ऊर्जा लाएँ।

‘कहाँ से शुरू करूँ?’

‘कहीं से भी, जहाँ से तुम्हें सहज लगे,’ मैंने धीरे से कहा, ‘मैं सुन रहा हूँ।’

उसने गहरी साँस भरी और बताना शुरू किया, ‘अकेला कोई मूर्ख ही लैक्सस चलाते हुए कह सकता है कि वह खुश नहीं है, इसलिए मुझे लगता है कि मैं ही वह मूर्ख हूँ। मैंने जो भी सपना देखा था, वह सब-कुछ है मेरे पास, लेकिन फिर भी मेरे भीतर यह कसक है कि कहीं कोई कमी रह गई है।’ उसने अपनी खिड़की से फिर बाहर देखा, मानो वह अपने बीते हुए समय में पहुँच गया हो, जिसके विषय में वह मुझे बताने वाला हो।

‘शुरुआत आईआईटी मुंबई से हुई। मैं कभी जाना नहीं चाहता था। मैं कभी नहीं चाहता था कि इंजीनियरिंग की पढ़ाई करूँ, लेकिन इस विषय में मेरे माता-पिता “नहीं” नहीं सुन सकते थे। उनका दबाव था कि एक “इंजीनियरिंग ही है, जिसमें पैसा है। अगर तुम आईआईटी में प्रवेश पा जाते हो, तो जीवन तुम्हारे नियंत्रण में होगा।” अगर मैं कुछ कहता, तो वे मुझे यह जताकर अपराध-बोध कराते कि मुझे बड़ा करने में उन्होंने कितने त्याग किये हैं और मुझे उन्हें निराश नहीं करना चाहिए।’ कहते-कहते वह रुका, लगा जैसे ट्रैफकि चलने लगा था। लेकिन यह हमारा भ्रम था, हम अब भी फँसे हुए ही थे। उसने फिर बात शुरू की, ‘मैं सोचता हूँ, मेरे माता-पिता मेरे माध्यम से अपनी महत्त्वाकांक्षा पूरी कर रहे थे। मेरे पिता का मोह अपनी फैक्ट्री में टैक्सटाइल-उपकरणों में सॉफ्टवेयर-अपडेट करने के लिए था। वे चाहते थे कि मैं उनकी फैक्ट्री में एक ऐसा सुपर हीरो बनूँ, जिसके आते ही कोई भी तकनीकी समस्या हल हो जाए।’

‘तुम भले ही सॉफ्टवेयर इंजीनियर नहीं हो, लेकिन तुम बढ़िया स्थिति में हो, क्यों

क्या ऐसा नहीं है?' मैंने कहा। 'तुम तो हार्वर्ड भी गए!'

'हार्वर्ड जाना एक तरह से मेरा विद्रोह था!' हैरी बोला। उसने एक गहरी साँस ली, 'मुझे अपने माता-पिता और भाई-बहनों से दूर जाना था। मैं अपना जीवन अपने तरीके से जीना चाहता था, इसलिए मैं अमेरिका भाग गया। मुझे मालूम है, आपको यह बात बेहूदी लगेगी, पर यह सच है कि मैंने हार्वर्ड के एमबीए कार्यक्रम के बारे में गहराई से नहीं सोचा था। मैंने उसे बिना सोचे-समझे स्वीकार किया, बस दूर जाने के लिए। मुझे पूरी छात्रवृत्ति मिल गई थी। वर्षों तक गलत विषय पढ़ने के बाद मैं खुद अपना जीवन जीना चाहता था।

'तो क्या हार्वर्ड इसका समाधान था?'

'दुर्भाग्य से, नहीं। मैंने पाठ्यक्रम पूरा किया, लेकिन यह भी मेरी पसंद का नहीं था। एक बड़ी बात यह थी कि वहाँ मैं ललिता से मिला, जिसे उसके दोस्त लिली कहते थे। दक्षिण भारतीय होने के कारण हम दोनों तत्काल ही एक-दूसरे से जुड़ गए। भूल जाइए इस कार को, वास्तव में वह था पहली नज़र का प्यार! मुझे यह आकर्षक लगा कि वह डॉक्टरी पढ़ रही थी और बाल-रोग-विशेषज्ञ बनना चाहती थी। हो सकता है कि कभी मुझे थोड़ी-सी जलन भी हुई हो, क्योंकि उस समय मुझे लगा करता था कि मुझे भी डॉक्टरी पढ़नी चाहिए थी। मगर उसके लिए अब देर हो चुकी थी। मेरे पास डॉक्टरी पढ़ने के लिए न समय था, न पैसा। इसलिए इस इच्छा को मैंने मन में रखा और हम अपनी शादी के लिए भारत लौट आए।' मैं जानता था यह सब बाहर लाने और मुझे बताने में उसे कष्ट हो रहा था, लेकिन मैं इसमें व्यवधान नहीं डालना चाहता था।

'हमारा विवाह अद्भुत है, यूँ समझिए, यह अद्भुत तरीके से आरंभ हुआ।

ललिता बच्चों का डॉक्टर बनने का प्रशक्षिण ले रही थी और मैं अपनी वर्तमान सलाहकार फर्म में नौकरी पाने की कोशिश कर रहा था। उन्होंने मुझसे छह अंकों के वेतन का वायदा किया, जिसमें मेरा बोनस शामिल नहीं था। यहाँ मैं बहुत जल्दी सफ़लता की सीढ़ियाँ चढ़ा। लेकिन किस कीमत पर? मैं लगातार ख़ुद से यह पूछता हूँ। घंटों के काम और तनाव ने हमारे आपसी संबंध को कमज़ोर बना दिया है। हमारे पास एक-दूसरे के लिए समय नहीं है, बच्चों को पालने के लिए समय कहाँ से आएगा? घर पर ललिता ने मुझसे कभी मीठे शब्दों में छोटी-सी बात भी की हो, ऐसा दुर्लभ है। वह नहीं जानती कि उसके कठोर शब्द मुझे कितना काटते हैं और उनकी वजह से हम झगड़ा करते हैं। आप वैवाहकि जीवन की इन समस्याओं को समझ सकते हैं। एक दिन तो माहौल इतना गर्म हो गया कि वो चिल्लाई कि उसे तलाक चाहिए।' उसने खिड़की के शीशे से बाहर देखते हुए कहा, 'समुद्र, जो कभी इस अपार्टमेंट में अपनी ठंडी हवा देता था, अब चौंधियाता और तपाता है। जो प्यार शुरुआत में बहुत पवित्र था, इतना जल्दी ग़ायब हो गया, ऐसा कैसे हुआ? अजीब बात है कि इस सबके बीच मैं अब एक ऐसी जगह पर हूँ, जहाँ मुझे मेरा काम पसंद नहीं और मुझे घर पर रहना भी अच्छा नहीं लगता। मुझे देखकर कौन विश्वास करेगा कि मैं खुश नहीं हूँ?'

'यह निश्चित रूप से ईमानदार है,' मैंने अपने मन में सोचा। हमारे अहं ऐसे ही होते हैं कि हम किसी के सामने अपने दुःखों को तभी स्वीकार करते हैं जब हम या तो बेहद विनीत होते हैं या बहुत पीड़ा में होते हैं। मैंने महसूस किया कि उसमें ये दोनों बातें मिली-जुली थीं। हम हर व्यक्ति को उसका चेहरा देखकर जानना-समझना चाहते हैं। हम मानते हैं कि लोग बाहर से जैसे होते हैं, भीतर से भी वैसा ही

अनुभव करते हैं। हमारे समय का विरोधाभास यह है कि जिनके पास अधकितम है, प्रायः वे ही सबसे कम संतुष्ट पाए जाते हैं। हमने सीख लिया है कि हम सफल कैसे दिखें। लेकिन यह नहीं सीखा कि अपने जीवन को कैसे संयोजित करें, ताकि हमें उस सफलता की अनुभूति हो। ये वे विचार थे जो मेरे मन में उस समय आए जब हैरी बोल रहा था; इन्हें मैंने अपने तक ही सीमित रखा। मेरे लिए सुनकर समझना अधकि महत्त्वपूर्ण है उत्तर देने से। कार का पहिया कुछ मीटर आगे खिसका। कम से कम हम चलने तो लगे थे।

3

यात्रा शुरू होती है

आपकी समस्याओं को ध्यान से सुनने और उन पर आपसे चर्चा करने के लिए एक मित्र का होना, उनके निराकरण का हल पाने की शुरुआत है।

'हज़ार मीलों की यात्रा एक कदम बढ़ाने से ही शुरू होती है।'

— लाओ ज़ू

जब हमारे नकिट के व्यक्ति अपनी चिंताएँ हमारे साथ साझा करते हैं, हम क्या कर सकते हैं? जब हैरी ने अपनी आंतरकि उथल-पुथल के विषय में मुझे बताया, तो मैं बहुत-कुछ कह सकता था, लेकिन मुझे भकि्षु के रूप में अपना प्रशकि्षण याद आ गया : हमारी मौन उपस्थिति लाखों खोखले शब्दों से अधकि दमदार हो सकती है। हम सबके पास दो कान और एक मुँह है, हम जितना सुनते हैं और जितना बोलते हैं, उसका अनुपात सही होना चाहिए। लोग शायद ही कभी अपनी समस्या ठीक तरह से सुनी या समझी जाने से पहले उसका सक्रिय समाधान चाहते हैं।

मुझे वे शुरुआती दिन याद हैं, जब लोग मुझसे अपनी समस्याएँ साझा करते थे।

उन दिनों मैं अपने नए उद्देश्य की भावना से ओत-प्रोत दुनिया को बचाने के लिए प्रतिबद्ध था – उत्सुक, जिज्ञासु और जोश-भरा युवक-ब्रह् मचारी। अपनी अपरिपक्वता के कारण, समस्या का हल समझ आते ही मैं उस पर झपट पड़ता था, बिना यह समझे कि लोगों को इससे मतलब नहीं कि आप क्या जानते हैं, जब तक कि वे यह नहीं समझ जाते कि आपको उनकी फ़क्रि है। असल में, सभी समस्याओं का हल मानवीय स्थितियों से संबंधित होता है, जिनमें से चेतना और अनुकंपा को शायद ही कभी अलग किया जा सके। ध्यानपूर्वक सुनने का मनोभाव भी उतना ही अनिवार्य है जितना हल नकिालना। इस बार मैं हैरी के साथ वही गलती नहीं दोहराना चाहता था।

मैं खुश था, क्योंकि हमारे आगे से ट्रैफकि खुलता जा रहा था और उसी तरह मेरे विचार भी। चुप्पी के कुछ क्षण बाद मैं बोला, 'हैरी, मुझे अफ़सोस है कि तुम ऐसे हालात से गुज़र रहे हो। मुझ पर विश्वास करने के लिए और मुझ से हालात साझा करने के लिए धन्यवाद। अपनी समस्याओं को किसी के सामने कहकर क्या तुम हलका नहीं महसूस कर रहे? क्या तुम्हें यह उम्मीद नहीं है कि अब सब बेहतर हो जाएगा?'

हैरी ने मेरी ओर असहमति के साथ देखा, 'मैं इस गुत्थी से बाहर नकिलना चाहता हूँ। लेकिन मुझे बिना अपना जीवन पूरी तरह बरबाद किए कोई रास्ता नज़र नहीं आता। मैं लगभग चालीस वर्ष का होने जा रहा हूँ; कोई भी बड़ा परिवर्तन लाने के लिए देर हो चुकी है। मैं अब क्या करूँ?'

'"मैं अब क्या करूँ" चार ऐसे शब्द हैं जिनसे कोई भी जीवन-प्रशक्षिक घृणा करेगा,' मैंने सोचा। इसका कारण यह है कि उनके द्वारा दी गई कोई भी सीधी

सलाह "जादू" मान ली जाएगी और समझा जाएगा कि चूँकि ऐसा गौर गोपाल दास ने कहा था, अगर उसका अनुपालन कर लिया जाए तो "गारंटीड परिणाम" मिलेगा। लेकिन ऐसा नहीं है। भेड़ों की तरह किया गया अनुकरण भटकाव की ओर ही ले जाएगा। जीवन में क्या करना है, इसका निर्धारण उसी तरह से होता है, जैसे हम किसी मॉल में शॉपिंग करते हैं। सेल्स असिस्टेंट हमें सभी उपलब्ध उत्पाद दिखलाता है, उनके गुण और कमियाँ बताता है, लेकिन अंत में चयन करना तो हमारा ही काम होता है। इसलिए अंतिम निर्णय हमारा ही दायित्व है।

'मैं तुम्हारा गुरु नहीं हूँ, मैं तुम्हारा मित्र हूँ,' मैंने ज़ोर देकर कहा, 'हमें स्वयं ही अपने निर्णय लेने चाहिए, मैं अपनी सामर्थ्य में ही तुम्हारी सहायता कर सकता हूँ। न तो मैं पूरी तरह से सब कुछ जानता हूँ, न जानने का दावा करता हूँ, लेकिन दुनिया भर में हज़ारों लोगों का मित्र होने के अनुभव से कह सकता हूँ कि तुम अकेले नहीं हो। बहुत सारे लोग तुम्हारे जैसे संघर्ष से गुज़र रहे हैं।' हैरी ने फिर से आह भरी, लेकिन इस बार यह राहत की साँस थी, और हम अब भी मुंबई के ट्रैफकि में रेंग रहे थे।

'देख रहे हो, कितने सारे लोग इस ट्रैफ़कि-जाम में अटके हैं?' मैंने पूछा, 'वे हम जैसे ही हैं। वे अलग-अलग कारों में हैं, लेकिन सब एक-साथ अटके हैं। अपने आसपास देखो, एक बुज़ुर्ग टैक्सी चला रहा है, जिसमें पीछे की सीट पर एक ब्रिटिश सैलानी बैठा है। वह टैक्सी ड्राइवर अपनी जगह पर बैठे हुए ही, अपने रेडियो पर पुराने बॉलिवुड-क्लासकि्स से चिपका है, और दूर वह रोल्स-रॉयस वाला भी।' हैरी ने अपनी कार से बेहतर एक कार को देखते ही मुँह बनाया। 'हम सब में तीन चीज़ें एक-जैसी हैं : हम सब फँसे हुए हैं, हम सबको ये यात्रा पूरी करनी है और हम

सबको गंतव्य तक पहुँचना है। अब सोचो कि यह ट्रैफिक-जाम है ही नहीं। तब हम सब अपनी यात्रा शांति के साथ पूरी करने और अपने चयनित गंतव्य तक पहुँचने के लिए स्वतंत्र होंगे।'

'इन सब बातों का मेरी स्थिति से क्या संबंध है?' हैरी ने प्रतिवाद किया।

'हमारे मस्तिष्क के भीतर भी एक ट्रैफिक-जाम है, हैरी। और वह ट्रैफिक-जाम हममें से प्रत्येक को हमारी वास्तविक क्षमता तक पहुँचने से रोक रहा है। कल्पना करो, यदि हम जान जाएँ कि इस अवरोध को कैसे हटाना है, तो जो महत्त्वपूर्ण है उससे भटककर हमें असुरक्षा के धुएँ के कारण खाँसना नहीं पड़ेगा। हम पर कोई हॉर्न नहीं बजा रहा होगा और बहुत सारा ईंधन बचाकर हम जीने योग्य जीवन जी सकेंगे।'

हैरी की आँखों में अब आँसू नहीं थे, उसका ध्यान मेरी बातों पर था।

'मेरे मस्तिष्क के भीतर ट्रैफिक निकासी की प्रक्रिया बाईस साल पहले आरंभ हुई थी। मेरी वजह से मेरे माता-पिता को जो तकलीफ़ हुई, उसके लिए मुझे खेद है। मैं ब्रह्मचारी बनने के लिए घर से भागा था। और तब मैंने जीवन के पहियों के बारे में जाना। तुम्हारे आसपास जितनी भी कारें हैं, उनके चार पहिए हैं जो समान वज़न के साथ एक्सल से जुड़े हैं। इन चार पहियों में से किसी भी एक पहिए में हवा का कम होना, गंतव्य तक पहुँचने में विलंब का कारण बनेगा, और एक पहिए की हानि तो घातक भी हो सकती है। इसलिए यह ज़रूरी है कि कार के पहियों की नियमित रूप से जाँच और रखरखाव हो। इसी तरह से चार सिद्धांत हैं, जो सुखी जीवन की नींव हैं। वे किसी लेबल पर आधारित नहीं हैं, जैसा कि हम अपने आप पर लगाते हैं और उसे सभी पर लागू कर देते हैं, चाहे हम ब्रह्मचारी हों या विवाहित, जवान हों

या बूढ़े, अमीर हों या गरीब, नास्तकि हों या धार्मकि। वे राष्ट्रीयता, प्रजाति, लिंग या पेशे पर निर्भर नहीं हैं।'

हैरी ने सीधे मेरी आँखों में देखा, क्योंकि कार ट्रैफकि में पुनः रुक गई थी, 'मैं उन्हें सीखने के लिए तैयार हूँ। असल में मैं तो तब से तैयार हूँ जब मैं अठारह साल का था।'

पहिया 1
व्यक्तिगत जीवन

4

कृतज्ञता के साथ आगे बढ़ना

हमें सबसे कमज़ोर स्थितियों में भी सकारात्मकता खोजनी चाहिए और कृतज्ञता के सिद्धांत के साथ जीवनयापन करना चाहिए।

'हमने कृतज्ञता और विनम्रता के विषय में सीखा – हमारी सफलता में बहुत सारे लोगों का हाथ है, हमें प्रेरित करने वाले शक्षिकों से लेकर उन सेवकों तक, जिन्होंने हमारे स्कूल को स्वच्छ रखा . . . हमें सिखाया गया था कि हर व्यक्ति के योगदान का मूल्य है और हर व्यक्ति का सम्मान किया जाना चाहिए।'

— मिशैल ओबामा

हैरी के गोरे चेहरे पर उसकी गहरी भूरी आँखें चमक रही थीं। "आँखें आत्मा का दर्पण होती हैं," मैंने सोचा। ज्यों ही उसने मुझे देखा, मैंने पाया कि कुछ मुझे अपनी विपदाओं के बारे में बताने के दबाव से, और कुछ हमारे बीच होने वाली बातचीत की उत्तेजना के कारण उसकी आँखें लाल हो गई थीं।

‘मस्तिष्क का ट्रैफ़िक, आप जो कह रहे थे . . .’ हैरी ने कहा, वह दोबारा उस वार्तालाप में लौटने के लिए उत्सुक था। कुछ समय के लिए हमारी आँखों का संपर्क टूटा, क्योंकि वह स्टीयरिंग व्हील से ऊपर उठकर यह देखने लगा था, कि क्या हमारे आगे ट्रैफ़िक खुल रहा है। यद्यपि ऐसा हो रहा था, पर बहुत सुस्त चाल से। ‘तो मस्तिष्क का ट्रैफ़िक,’ उसने दोहराया।

‘मस्तिष्क का ट्रैफ़िक,’ मैं उसकी ओर देखकर मुस्कुराया। ‘मस्तिष्क वह उपकरण है, जिसके माध्यम से हम दुनिया का अनुभव करते हैं। हम चीज़ों को वैसे नहीं देखते, जैसी वे हैं। तुम्हारे धूप के चश्मे की तरह . . .’ मैंने कार के डैशबोर्ड पर रखे उसके डिजाइनर चश्मे की ओर इशारा किया, ‘जब तुम उसे पहन लेते हो और देखते हो, तो दुनिया बदल जाती है। जो पहले चमकदार दिख रहा था, अब नीरस और निर्जीव दिखने लगता है। तो चीज़ें अपने आप में नहीं बदली, हमारी अनुभूति बदली है।’ कार खड़ी थी और हैरी मेरे कथन पर विचार करते हुए अपने धूप-चश्मे के फ्रेम को उलट-पुलटकर देख रहा था।

‘लेकिन चीज़ें समय के साथ भी बदलती हैं। मैं और मेरी पत्नी, पूरी तरह से अलग प्राणी बन गए हैं।’

‘सही है। समय की आँधी किसी के लिए नहीं ठहरती। हालात बदलते हैं, कभी अच्छे के लिए तो कभी बुरे के लिए, लेकिन हम किस अनुभूति का चुनाव करते हैं, यह हम पर निर्भर करता है। यह निजी चुनाव होता है कि हम किसी स्थिति में सकारात्मकता देखते हैं या नकारात्मकता।’

मैं उसकी उलझन समझ सकता था।

‘चलो, तुम्हें एक निजी उदाहरण देता हूँ,’ मैंने कहा और समझाया।

सकारात्मक को देखिए

हम सब भिन्न-भिन्न डिग्रियों पर उबाल खाते हैं। हममें से कुछ का स्वभाव भारत की ग्रीष्म ऋतु जैसा होता है – गर्म, चिपचिपा और आसानी से चिढ़ने वाला। फिर कुछ लोग बुरी से बुरी आपदाओं में संतुलित रह लेते हैं। मुझे तो आजन्म संन्यासी होने के कारण अपनी भावनाओं को नियंत्रित करना सिखाया गया है। इसलिए मैं स्वाभावकि रूप से यही मानता रहा कि मैं तो संतुलित-दिमाग वालों के वर्ग से हूँ। ऐसा उस दिन तक रहा, जिस दिन मुझे एहसास हुआ कि मैं अभी तक वहाँ पहुँचा ही नहीं हूँ।

अधकिांश लोगों के लिए "आश्रम" शब्द पहाड़ की तलहटी में एक रोमांचक मंदिर-स्थल है, जिसका एक कठिन-सा नाम हो। लेकिन हमारा आश्रम ऐसा नहीं। हमारा आश्रम दक्षिण मुंबई में बरामदों का ऐसा संजाल है, जो कभी सोता नहीं। एक-साथ सौ से अधकि भक्षिुओं के रहने के कारण कभी-कभी तो यह भीड़ भरा लगने लगता है। कोई भी कल्पना कर सकता है कि सुबह दैनकि शौचादि क्रियाओं के लिए हमें कितनी प्रतीक्षा करनी पड़ती होगी।

दस साल पुरानी बात है, एक दिन मैं अपने अध्यात्म-गुरु राधानाथ स्वामी के कक्ष तक आवेश में पहुंचा। हम भाग्यशाली हैं कि वे हमारे साथ आश्रम में ही रहते हैं और हम आसानी से उनसे अपनी खुशियाँ या दुख बाँटने के लिए उनके पास जा सकते हैं। क्या आपने कभी उनका कक्ष देखा है? वह असाधारण है। अगर आप सादगी की गंध उठाकर उसे खुशबू की तरह बेच सकते हों, तो वह उनके कक्ष में ही

मिलेगी। एक छोटा कमरा, आकार में मात्र पाँच वर्ग मीटर, दीवार पर दो ट्यूब-लाइटें, जिनके प्रकाश में फर्श पर बिछी चटाइयाँ चमकती हैं। लगता है, जैसे हम किसी ग्रामीण के घर में प्रवेश कर रहे हैं। कोई फर्नीचर नहीं है, बस एक छोटी-सी मेज़ है, जो ज़मीन से कुछ इंच ऊपर उठी है, और वयोवृद्ध आगंतुकों के लिए लकड़ी की एक कुरसी। दो दीवारों पर छत की ऊँचाई तक पुस्तकों की अलमारियाँ हैं, जिनमें प्राचीन ज्ञान से भरी पुस्तकें और उन पर हुए समकालीन शोध-ग्रंथ साथ-साथ लगे हैं। संगीत यंत्र – एक हारमोनियम और एक मृदंग-ढोलक – कमरे के केंद्र के आगे रखे हैं, और एक छोटी-सी वेदी, जिस पर उनके ध्यान संबंधी देवी-देवताओं की प्रतिमाएँ रखी हैं।

'यहाँ सब बदल रहा है,' मैं अपने गुरु जी के कक्ष का दरवाज़ा खटखटाते हुए हलके से फुसफुसाया।

'भीतर आ जाओ!' उन्होंने कहा। मैं अपना सिर झुकाए लकड़ी के दरवाज़े से अंदर घुसा। राधानाथ स्वामी अपनी साधारण-सी डेस्क के साथ ज़मीन पर पालथी मारकर बैठे हुए थे और उनकी कमर सीधी थी। मैं जैसे ही पालथी मारकर उनके समक्ष बैठा, मैंने वही दोहराया जिसे पहले मैंने धीमे स्वर में कहा था।

'सब बदल रहा है!' मैं इसे स्वीकार नहीं कर सकता था; मुझे उन्हें यह बताना होगा।

'गौर गोपाल?' उन्होंने अपने अमेरिकी उच्चारण में पूछा, जिसमें अब थोड़ी भारतीयता भी आ गई है। मुझे तीखी नज़र से अपने पढ़ने वाले चश्मे के ऊपर से देखा – जिस पुस्तक को वे पढ़ रहे थे, वह बेहद पुरातन लग रही थी। उन्होंने उसे बंद कर दिया। उन्होंने अपनी गोद में अपने हाथ रखे और अपनी मौलिक मुद्रा में

लौट आए। अब उनका पूरा ध्यान मुझ पर केंद्रित था। यह मुझे बोलना आरंभ करने का संकेत था।

मैं फट पड़ा। पैंतालीस मिनटों तक मैंने उन्हें गिन-गिनकर वे सभी शकियतें बताईं, जो मंदिर के प्रबंधन और मेरे साथ बुरा व्यवहार करने वाले लोगों के प्रति मुझें थीं। मैंने शकियत की, कि यदि यह सब इसी तरह चलता रहा, तो यह हमारे समुदाय को बरबाद कर देगा। मुझे लग रहा था, मानो मैं स्वयंभू रक्षक हूँ, जिसका कर्तव्य हमारे समाज में पनप रहे नकारात्मक तौर-तरीकों को इंगित करना है। 'अगर हम इस विषय में कुछ नहीं करेंगे, तो सब बरबाद हो जाएगा,' मैंने कहा। वे गंभीर मुद्रा में बैठे रहे। जब मैं शकियत कर रहा था, तब उन्होंने अपने मुँह से एक शब्द भी नहीं नकिाला था।

परंतु बाद में उन्होंने सख़्ती से कहा, 'तुम अपनी बातें कह चुके?'

मैंने आह भरते हुए "हाँ" कहा।

'हमारे समुदाय में बहुत सारी सकारात्मक चीज़ें हो रही हैं,' उन्होंने कहना आरंभ किया। अगले पैंतालीस मिनटों में उन्होंने मेरे द्वारा व्यक्त एक भी शकियत का ज़क्रि नहीं किया। मेरे चित्त को उठाने के लिए उन्होंने केवल सकारात्मक बातों पर ही ध्यान केंद्रित किया, 'मैं नहीं कहता कि ये कठिनाइयाँ नहीं हैं, लेकिन असल समस्या यह है कि जब मस्तिष्क पर नकारात्मकता हावी हो जाती है तो, हम न केवल अपने आसपास की सुंदर चीज़ों को देखना बंद कर देते हैं, बल्कि समस्याओं से जूझने की शक्ति भी खो देते हैं। हमें अपने मस्तिष्क को सकारात्मकता पर केंद्रित रखने के लिए प्रशक्षिित करना तथा नकारात्मकता से निपटने के लिए समृद्ध करना होगा।'

उन्होंने फिर उतना ही समय मेरी समस्याओं के व्यावहारकि हल खोजने में लगाया और शीघ्रता से मुझे आदेश दिया कि अब मैं भोजनालय में जाकर सब भक्षिुओं के साथ बैठकर भोजन ग्रहण करूँ। उन्होंने इस तथ्य को भी नज़रअंदाज़ नहीं किया कि मेरी कुछ शकियतें उचित थीं।

ऐसा नहीं था कि मुझे जो समस्याएँ थीं, वे वास्तवकि नहीं थीं। हम सबको वास्तवकि चुनौतियों से गुज़रना पड़ता है, जिनका समाधान खोजा जाना चाहिए। लेकिन राधानाथ स्वामी ने मुझे जो सिखाया, वह यह था कि समस्याओं के साथ रचनात्मक तरीके से जूझने के लिए हमारे मस्तिष्क को सकारात्मक अवस्था में होना चाहिए।

'इससे बहुत बातें साफ़ हो जाती हैं,' हैरी ने कहा।

मुझे उसकी बात में अब भी थोड़ी शंका महसूस हुई।

'लेकिन आपका सकारात्मक रवैया कितना लंबा चला? क्या आप मुझे यह कह रहे हैं कि राधानाथ स्वामी ने आपको सकारात्मक होने के लिए कहा और ऐसा चमत्कारी ढंग से घटित हो गया?'

'यह चमत्कार लगभग एक घंटे या दोपहर-भोज के समय तक चला,' मैंने हँसते हुए कहा, 'मानसकि अवस्था का वकिास समय के साथ ही होता है, और मैंने इस बात को भोजन करते समय पूरी तरह से अनुभव किया।'

अविस्मरणीय दोपहर-भोज

मैं राधानाथ स्वामी के कक्ष से खुश होकर बाहर नकिला। प्रबुद्ध लोगों का एक

प्रभाव यह भी होता है कि वे अपने सान्निध्य से ही दूसरों को प्रेरित कर देते हैं। मैं भोजन कक्ष की ओर प्रसन्न, पूरी तरह सकारात्मक ऊर्जा से भरे हुए, उछलते हुए गया (शारीरिक रूप से नहीं; जिस किसी ने कभी धोती पहनी है, वह समझ जाएगा कि ऐसा करना कितना कठिन होगा)। हमारे आश्रम के रसोईघर में प्रतिदिन 200 से अधिक लोगों के लिए भोजन पकाया जाता है। वहाँ कुछ पतीले तो आकार में आदमियों से भी बड़े हैं और गैस-बर्नर की लपटें किसी विवाह-समारोह के हवन-कुंड से निकलने वाली लपटों से भी ऊँची जाती हैं। नेशनल ज्योग्राफ़िक द्वारा 'इंडियाज़ मेगा किचंस' पर बनाई डॉक्युमेंट्री में हमारे रसोईघर को भी स्थान दिया गया था।

पके चावल, दाल, मसालेदार सब्ज़ियाँ और गर्म तवे पर सिकी चपातियाँ – बहुत सादा, मगर तृप्त कर देने वाला दोपहर-भोज। अपने आसपास के लोगों से सुनी तारीफ़ ने मेरे लिए भोजन का स्वाद और अधिक बढ़ा दिया। इस कक्ष में लोग भी मेरे दोपहर-भोज जैसे ही थे। जैसे किन्हीं अवसरों पर दाल में पूरा नमक नहीं होता, तो कभी करी बहुत मसालेदार होती है या गुलाब जामुन में बहुत ज़्यादा घी होता है, फिर भी वे पोषक होते हैं। मैंने उस हॉल में हर चेहरे को देखा। पहले मैं उनमें ़राबियाँ देखता था, लेकिन उन सब ने मेरी जीवन-यात्रा में सहायता की थी। उस दिन मैंने सीखा, जब हम लोगों के विषय में नकारात्मक भाव से सोचते हैं, तो उस ऊर्जा को रोकने के लिए हमें तत्काल उन लोगों के तीन गुणों के विषय में सोचना चाहिए। मैंने उस हॉल में उपस्थित बहुत सारे संन्यासियों की आँखों में आँखें डालकर देखा, जो मुझे घूरते देख अटपटाए। लेकिन मेरी नीयत सही थी; मैं अपने दिमाग को अच्छाई देखने का प्रशिक्षण दे रहा था।

अपने विचारों और भोजन को पचाने के बाद, मैं अपने कमरे में लौट आया। मुझे उस रात दिए जाने वाले प्रवचन की रूपरेखा बनानी थी। मैंने अपना लैपटॉप खोला, तो पाया कि बहुत सारी बिना पढ़ी ई-मेल पड़ी हैं। शाम की समय-रेखा के दबाव के कारण इस समय मेरे पास उन्हें पढ़ने का समय नहीं था। 'किस विषय पर बोला जाए?' मैंने लैपटॉप की सतह पर लय में उँगलियाँ थपकाते हुए, कुरसी पर बैठे सोचा। मेरे दिमाग में कुछ भी नहीं आया।

मैं अपने दाँत में कुछ अटक जाने के कारण उलझा हुआ था। एक छोटा-सा जीरे का बीज मेरे मुँह के दाएँ भाग में नीचे की दाढ़ में फँस गया था। मैं लगातार उससे जूझ रहा था। ऐसा लग रहा था, जैसे मेरी जीभ इस बीज को गेंद बनाकर मेरे दाँतों के साथ टेनिस खेल रही थी। पंद्रह मिनट के बाद, ऐसा लगा कि मानो इस उग्र खेल में मैं दो सेटों से पीछे चल रहा हूँ। मैं स्नानघर की ओर गया। मेरी पहली युक्ति मुँह में पानी भरकर कुल्ला करने की थी। मैंने कई तरह से पानी को तेज़ी से मुँह में घुमाया, ताकि फँसा हुआ जीरे का बीज नकिल जाए, लेकिन कुछ नहीं हुआ। उस दाने ने मेरे दाँतों के बीच की जगह में उलझकर वहाँ कब्ज़ा कर लिया था।

दूसरी युक्ति ने मेरे अवांछित मित्र, डेंटल फ्लॉस पर दबाव दिया। असल में, और इसे पढ़ने वाले डेंटिस्ट मित्रों से क्षमा माँगते हुए, यह बताना चाहूँगा कि मैंने शायद ही कभी फ़्लॉस का इस्तेमाल किया हो। मुझे इस मिंट-फ्रेश धागे के प्रयोग में निपुणता प्राप्त नहीं है। मेरा आखिरी रास्ता दाँतों से संबंधित कुछ विशेष ब्रश थे, जिनका उपयोग किसी खास वजह से ही होता है। ये छोटे महीन तारों वाले ब्रश थे, जो दाँतों के बीच में जाकर प्लाक से लड़ने वाली तलवारों जैसे दिखते थे। जैसा कि अब आप समझ सकते हैं, मुझे सफलता मिली। दाँतों के बीच दिए गए एक हल्के-से

झटके से मैंने जीरे के बीज को हमेशा के लिए अपने मुँह से बाहर नकिाल दिया। यह एक छोटी मगर महत्तवपूर्ण विजय थी।

लैपटॉप के पास लौटने तक मुझे निश्चित रूप से पता चल गया था कि मुझे उस संध्या को क्या प्रस्तुत करना है : 'राधानाथ स्वामी और जीरे का बीज'। यह टाइटल पेचीदा भले ही हो लेकिन लोगों के मनोरंजन के लिए मज़ेदार था। बीज के साथ घटित घटना में एक मूल्यवान सबक छिपा था।

मस्तिष्क जीभ की तरह है। यह जीवन के नकारात्मक क्षेत्रों को पहचानता है, जिससे हम बेचैन और असहज महसूस करते हैं। यह उन समस्याओं को जड़ से नकिालने की जुगत बनाता है जो हमें बहुत दुःख पहुँचा रही होती हैं; इस एहसास के बिना कि लगाई गई जुगत हमें और अधकि भावनात्मक हानि पहुँचाएगी। हमें उपलब्ध अन्य साधारण खुशियों पर ध्यान न देते हुए, मस्तिष्क जीवन के अन्य इकतीस 'बीजरहित' क्षेत्रों को नज़रअंदाज़ कर देता है। मैं यह नहीं कहता कि हमें अपने जीवन की समस्याओं से निपटना नहीं चाहिए। हमें व्यावहारकि समाधानों की भी ज़रूरत है – दाँतों के बीच पहुँच पाने वाले ब्रशों की भी आवश्यकता होती है। लेकिन हमें केवल उन पर ही आश्रित नहीं हो जाना चाहिए, वे हमें दुख की ओर ले जाएँगे। हमें कृतज्ञता पर केंद्रित रहना चाहिए।

कृतज्ञता कोई एहसास नहीं है, यह मस्तिष्क की वह अवस्था है जिसे वकिसित किया जा सकता है। यह हमें असीमित सकारात्मक ऊर्जा प्रदान करती है। कृतज्ञ होना दो चरणों में संभव है। प्रथम, यह अनुभव करना कि संसार में अच्छाई है और वह अच्छाई हमारे चारों ओर है। दूसरा, यह जानना कि अच्छाई हमारे अतिरक्ति कहीं और से आ रही है, एक बाह्य वास्तवकिता हमारी अपनी वास्तवकिता को

सम्मान का उपहार दे रही है। यह हमारा परिवार, हमारे मित्र, प्रकृति और यहाँ तक की ईश्वर भी हो सकता है। हमारे आसपास इतना कुछ है, जिसके लिए हम कृतज्ञ हो सकते हैं!

आँकड़ों के अनुसार, हमारे पास कृतज्ञ होने के, कृतघ्न होने से अधकि कारण हैं। हमारे जीवन में कृतघ्नता का अर्थ आशीर्वादों को भुला देना है, उन अच्छे कामों को भूल जाना है जो लोगों ने हमारे लिए किए हैं। और मात्र सकारात्मकता ही नहीं है जो हमें तब मिलती है जब हम कृतज्ञता को गले लगाते हैं। कृतज्ञ होने के और भी लाभ हैं – बेहतर नींद, अधकि कृपालुता व्यक्त करने की क्षमता, अधकि जीवंतता का अनुभव और एक मज़बूत रोग-निरोधक प्रणाली, आदि।

जॉन्सन ओटमैन जूनियर की एक कविता, जिसे हम प्राइमरी स्कूल में गाया करते थे, मेरे अर्थ को प्रखर अभिव्यक्ति देती है :

जब तुम जीवन की लहरों के बीच तूफान में घिर जाओ,
जब तुम्हें यह कहकर हतोत्साहित किया जाए कि सब कुछ खो चुका है,
अपने अनेक आशीर्वादों को गिनो, एक-एक करके उनका नाम लो,
तुम यह देखकर आश्चर्यचकित हो जाओगे कि ईश्वर ने क्या-क्या किया है।

'तो इसलिए कृतज्ञता सकारात्मक और प्रसन्न बने रहने की कुंजी है?' हैरी ने पूछा।

'निश्चित रूप से,' मैंने उत्तर दिया, 'ऐसा नहीं है कि प्रसन्न लोग कृतज्ञ होते हैं, बल्कि जो लोग कृतज्ञ होते हैं, वे प्रसन्न होते हैं। समझे?'

'कुछ-कुछ,' हैरी ने संकोच के साथ कहा, 'मैं उन चीज़ों के बारे में सोच सकता हूँ जिनके लिए मुझे कृतज्ञ होना चाहिए, लेकिन सबके साथ ऐसा नहीं होता होगा। मैं

ऐसे लोगों को जानता हूँ, जो एक तरह से नरक से गुज़रे हैं, चाहे वह प्रिय जनों को खोना हो या बीमारी में फँस जाना। वे कृतज्ञ कैसे हो सकते हैं?'

किसी कारण से मुझे मुंबई में रहने वाले अपने एक मित्र का ़याल आ गया, जिसकी बिटिया को डॉक्टरों द्वारा अंतिम चरण का कैंसर बताया गया था। 'हाँ, तुम ठीक कह रहे हो हैरी, कुछ परिस्थितियों में कृतज्ञ होना कठिन होगा, हमें दूसरों को इस सिद्धांत की जानकारी देते हुए सतर्कता बरतनी होगी। जब लोग कष्ट भोग रहे हों, हमें असंवेदनशील बनकर उन्हें आभारी होने के लिए नहीं कहना चाहिए। वह निर्दयता होगी। कृतज्ञता के अनेक स्वरूप होते हैं, आओ उन्हें गहराई से समझें।'

असाध्य

आप किस भयानक बीमारी का नाम सोच सकते हैं? अधकितर लोगों के लिए यह कैंसर होगी। वे इसका संबंध कम उम्र के लोगों से नहीं जोड़ेंगे। प्रोफेसर पीटर सेसिनी कहते हैं, 'कैंसर प्राथमकि स्तर पर बुढ़ापे की बीमारी है, 60 प्रतिशत पाए जाने वाले रोगी 65 वर्ष से अधकि उम्र के होते हैं। यह बूढ़ों की बीमारी है।' हालाँकि यह अनुभव मेरे मित्र का नहीं था, जिसकी साढ़े चार साल की बेटी गंधर्विका को मनुष्यों में सबसे तेज़ी से बढ़ने वाले ट्यूमर बुर्किट्स लिंफोमा से ग्रस्त बताया गया था।

गंधर्विका के पिता श्री मुकुंद शानबाग, जो मेरे घनिष्ठ मित्र हैं, उन्होंने मुझे यह घटना बताई : '"मुझे उसके पेट में एक गाँठ लगती है,' डॉक्टर ने मुझसे कहा, 'और यह काफी बड़ी है।' डॉक्टर कुछ देर ख़ामोश रहे और फिर कुछ नोट्स लेते हुए,

अपने कंप्यूटर की स्क्रीन की ओर मुड़े। 'मैं नहीं चाहता कि आप चिंतित हों,' वे कह रहे थे। ये कुछ शब्द किसी को भी चिंता में डालने के लिए काफी हैं। मैं पेशे से दंत-चिकित्सक हूँ; कभी-कभी हम कहते हैं, बस थोड़ा-सा दर्द होगा, लेकिन वास्तव में बहुत दर्द हो सकता है। 'मैं आपको चिंता में नहीं डालना चाहता, लेकिन क्योंकि आपकी बिटिया पेट-दर्द की शकियत कर रही है, हमें उसे अस्पताल ले चलना चाहिए।'"

"'ठीक है,' मैंने डॉक्टर से कहा, जो इस समय टेलिफोन पर बात करते हुए कुछ व्यवस्थाएँ कर रहे थे। 'क्या आपका परामर्श-पत्र डाक से आएगा? इसमें कितना समय लगेगा?" मैंने अनाड़ी की तरह पूछा।'

"'नहीं, मेरे कहने का अर्थ है कि हमें उसे तुरंत अस्पताल में भरती करना होगा!" उसने कहा। मैंने घबराकर उसकी ओर देखा। डॉक्टर से इस मुलाकात के बाद हम सबको कहीं जाना था, किंतु डॉक्टर के चेहरे पर उभरी चिंता ने मुझे संकेत दिया कि मामला गंभीर है, और बिटिया की चकित्सा तुरंत आरंभ की जानी चाहिए।

"'थोड़ी-सी देर के बाद हम अस्पताल पहुँचे, जहाँ रेडियोलॉजिस्ट रिसेप्शन पर हमारी प्रतीक्षा कर रहा था। हमारे डॉक्टर ने इनको पहले ही फोन कर दिया था। रेडियोलॉजिस्ट जाना-पहचाना-सा लगा; वह भी हमारे अ◌ाध्यात्मकि समुदाय का सदस्य था। वह मुझे और मेरी बेटी को सीढ़ियाँ चढ़ते-चढ़ते बातचीत करते हुए ऊपर अपने क्लीनकि में ले गया। मैं घबरा रहा था, लेकिन गंधर्विका के लिए यह सब खेल के समान था। मैंने रेडियोलॉजिस्ट से बात करने की कोशिश की, लेकिन वह भी नर्वस लग रहा था। क्या हमारे डॉक्टर ने उसे कुछ ऐसा बता दिया था, जिसकी हमें जानकारी नहीं थी?

‘उसके क्लीनकि में रेडियोलॉजिस्ट ने गंधर्विका की सोनोग्राफी की। पेट पर ठंडी जेल लगने से उसे गुदगुदी हुई थी, मुझे उसकी हँसी याद है। उसने अधकि कुछ नहीं कहा, लेकिन एक बायॉप्सी की, और कहा कि वह हमें परिणाम आने पर बुलाएगा। वे अड़तालीस घंटे कितने लंबे थे, उसका एहसास आपको दिलाने के लिए मैं एक लंबा वाक्य भी नहीं बोल सकता। जब फोन बजा, तो उसे मैंने उठाया, लेकिन तुरंत ही वह मेरे हाथ से गिर गया – डॉक्टर ने कहा था कि गंधर्विका को एक असाधारण प्रकार का कैंसर है। सिर्फ इन शब्दों ने मुझे बेहद डरा दिया।

‘कोई यह जानते हुए भी कैसे विनम्र हो सकता है कि यह कष्टदायी रोग उस व्यक्ति को नुकसान पहुँचा रहा है, जिसे वह अपने जीवन से अधकि स्नेह करता है? पहले-पहल मेरी पत्नी पवित्रा को और मुझे यह असह्य लगा, लेकिन हमारे समुदाय से जो स्नेह हमें मिला, वह इसका उदाहरण था कि हमारे पास कृतज्ञ होने के लिए कितना कुछ है।

‘जैसे ही चकित्सा आरंभ हुई, हमारे मित्र और परिवार हमारे साथ हो गए। फिर भी शुरुआती दिनों में अथाह तनाव बना रहा। हमारा पूरा परिवार पीड़ित था। गंधर्विका अकेली ही इस नरक से नहीं गुज़र रही थी, हमारे दूसरे दो बच्चे राधकिा और रसकिा, जिनकी उम्र सात साल और दो साल थी, वे भी अपने माता-पिता से लंबे अंतरालों तक नहीं मिल पा रहे थे। क्या हो रहा है, यह समझने के लिए वे अभी बहुत छोटे थे। मेरी पत्नी और मेरे लिए यह सोचकर मजबूत बने रहना कठिन हो गया था कि जल्द ही इन तीनों में से दो ही रह जाएँगे। जब गंधर्विका कीमोथेरेपी के बुरे दौर से गुज़र रही थी, तो बार-बार उसकी रक्त-कोशकिाओं (ब्लड काउंट) की संख्या में गिरावट आ जाती थी, संक्रमण हो जाता था और फिर से अस्पताल में

दाखिल होना पड़ता था। उन दिनों मुझे लगभग छह महीनों तक अस्पताल में ही रहना पड़ा। यह पीड़ा का निरंतर घूमता हुआ चक्र था; मेरे जीवन के सबसे कठिन छह महीने! और जिसने मेरी बुद्धि को शांति दी, वह था आध्यात्मकि साधना और प्राथमकि रूप से मेरे आसपास रहने वाले मित्रों का स्नेह-निर्झर।

'मेरे मित्रों में से कोई एक मित्र, हर सप्ताहांत पर मेरे बच्चों को अपने घर ले जाता था और उनके साथ अपने बच्चों जैसा व्यवहार करता था, ताकि उन्हें अपनी माँ की याद न सताए। बाकी समय में मेरी दोनों बहनें बच्चों को सँभालती थीं, क्योंकि हम तो दफ्तर और अस्पताल के बीच ही दौड़ते रहते थे। मेरे पिता का आग्रह था कि वे हमारे लिए रोज़ भोजन पकाएँगे, ताकि गंधर्वकिा को घर के खाने की कमी महसूस न हो। इस तरह तीन महीने गुज़र गए। यह असाधारण स्थिति हमारी सामान्य दिनचर्या बन गई।

'कहा जाता है कि चार साल का होते-होते बच्चा समझना आरंभ कर देता है कि वह भी एक इनसान है। उसमें अपने विचार, कामनाएँ और सपने रखने की क्षमता उत्पन्न हो जाती है। फिर भी बच्चा होने की वजह से वह अभी पूर्णत: परिपक्व नहीं होता। इसलिए "क्या बनोगे तुम बड़े होकर?" जैसे प्रश्नों के प्रति उनकी प्रतक्रियिा बहुत मज़ेदार होती है। अस्पताल के अँधेरे बरामदों में से गुज़रते हुए मैं सोचता था, क्या मैं अपनी बिटिया को बड़ी होते हुए देख सकूँगा?

'सितंबर माह के अंतिम दिनों में फिर एक परेशानी आई। गंधर्वकिा का जन्मदिन नकिट आता जा रहा था और मुझे आभास हो रहा था कि वह तेज़ी से धैर्य खोती जा रही है; वह जन्मदिन मनाने के लिए घर जाना चाहती थी। समस्या यह आ पड़ी थी कि कीमोथेरेपी के अंतिम दौर के बाद वह बहुत तेज़ बुखार की चपेट में आ गई थी।

डॉक्टर ने हमें चेता दिया था कि फिलहाल उसके वॉर्ड छोड़ने के कोई आसार नहीं हैं। इस वजह से मेरी बिटिया का दिल टूट गया। यह वह समय था जब हमें और अधकि सहायता मिली।

'दोपहर के समय, जब गंधर्विका के टेस्ट हो रहे थे, उसकी क्लास-टीचर की अगवाई में हमारे मित्रों और परिवारजनों ने उसे सरप्राइज़ देने के लिए अस्पताल के उस कमरे को सजा दिया। वे केक, पार्टी आयोजित करने के लिए अन्य सामग्री तथा मेरी बिटिया के सहपाठियों द्वारा भेजे गए उपहार आदि लेकर आए थे। यह हमारे द्वारा आयोजित किसी भी जन्मदिन से बेहतर आयोजन था। गंधर्विका और हमारा पूरा परिवार खुशी से सराबोर थे।

'भारत में कैंसर का इलाज गहन और लंबी समयावधि की चकित्सा के कारण बहुत महँगा भी हो सकता है। हम ठीक ही प्रबंध कर पा रहे थे, लेकिन दबाव बढ़ रहा था। फिर भी, अपने एक सबसे प्रिय मित्र के आर्थकि सहायता के प्रस्ताव को हमने मना करने का प्रयास किया। "हम इस तरीके से तुम्हारी बिटिया कि ओर अपना स्नेह जताना चाहते हैं," उन्होंने कहा। मैं गहराई तक अभिभूत हो गया था। अपने बच्चों की सेवा करना सम्मानजनक है; दूसरों के बच्चों की सेवा के लिए इतना अधकि करना सचमुच समाज में आदर्श उपस्थित करना है। हमने उनके स्नेह को देखते हुए उनके उपहार को स्वीकार कर लिया।

'इस कठिन समय के दौरान हमारे अध्यात्म-गुरु राधानाथ स्वामी भी बिटिया के स्वास्थ्य के विषय में हमसे पूछने के लिए मिले। उन्होंने मेरा हाथ पकड़ा और मेरी आँखों में देखा। "मैं गंधर्विका और तुम सबके लिए प्रार्थना कर रहा हूँ," उन्होंने कहा। आज बहुत सारे लोग प्रार्थना की शक्ति से विमुख हो गए हैं। लेकिन हम

प्रार्थना और लोगों की शुभकामनाओं में भरपूर विश्वास रखते थे, जो हमें अपने समुदाय की जड़ों में गहरे जमे अध्यात्म के जीवन ने इस अशांत दौर में दिया था।

'गंधर्विका एक चंचल बच्ची है; उसे दोस्त बनाना पसंद है। उसके वॉर्ड में वैसी ही बीमारी से जूझते हुए कई बच्चे थे, जिनके साथ वह खेलती थी, और हम अपने जैसी ही स्थिति झेलते, उन बच्चों के परिवारों से जुड़ जाते थे। जैसा कि कहा जाता है, संख्या में बल है। नर्सें कहा करती थीं कि हमारी बेटी दूसरे बच्चों से भिन्न है। वह प्रार्थना करती है, पुस्तकें पढ़ती है, यहाँ तक कि ध्यान भी करती है। इससे उनके मन में भी बहुत सी आशाएँ भर गई थीं, और उनमें से कइयों ने स्वयं आध्यात्मकि साधना शुरू कर दी थी।

'किसी को परिवार-सहित कैंसर के साथ जूझते हुए देखकर हमारा साहस बढ़ता था, पर जब वे लड़ते-लड़ते हार जाते, तो बहुत घबराहट होती थी। वे बच्चे जो गंधर्विका के साथ उसके खिलौनों से खेले थे, हमारी आँखों के सामने प्राण छोड़कर जा रहे थे। यह भयानक बीमारी नादान बच्चों को निगल रही थी। "क्या होगा, अगर गंधर्विका की बीमारी लौट आई तो?" मेरे मन में यह विचार बार-बार आता था। जैसा कि मैंने पहले बताया, इस प्रकार के नकारात्मक विचार तब अधकि उभरते थे, जब मैं अस्पताल के ख़ालीपन में अकेला होता था। "अगर गंधर्विका को हमने खो दिया, तो हम यह दु:ख कैसे बरदाश्त करेंगे?" ऐसे समय में हम उन लोगों को भी धन्यवाद नहीं कह पाएँगे, जिन्होंने हमें प्यार से भर दिया है और हमारे ज़ख्म भरने में सहायता की है। अपने मुंबई के पूरे अ◌ाध्यात्मकि समुदाय के प्रति हमारी जो कृतज्ञता है, वह एक प्रकाश-स्तंभ है, जिसने हमें और नन्ही गंधर्विका को बीमारी में मार्गदर्शन दिया। हालाँकि हमने सोचा था कि उसकी बीमारी अंततः जीवन लेने

वाली बीमारी है, पर आज भी हँसती और प्रार्थना करती हुई गंधर्विका हमारे साथ है। जो कृतज्ञता स्वीकारते हैं, वे तनावों के बीच भी बच जाते हैं। फिर भी कई अवसरों पर हमारे प्रति दिखाई गई कृतज्ञता बड़ी कठिनाइयों के समय में भी शांति नहीं दे पाती।'

'मेरी कार बहुत तेज़ है,' हैरी ने कहा, तो मैं वापस आपसी बातचीत में लौट आया, 'लेकिन वे तो भावनाओं के रोलर कोस्टर में झूल रहे थे। ऐसा लगता है, मानो गंधर्विका के पिता का कृतज्ञता के गुण से गहरा संबंध था।'

'वास्तव में,' मैंने कहा। मैंने अपनी आँसुओं से भरी आँखें पोंछीं, 'अगर हमें उनके जैसा बनना है, तो कृतज्ञता के अभ्यास के लिए समय नकिालना होगा।'

'अवश्य,' हैरी ने दबी आवाज़ में कहा, 'मेरा जीवन बहुत व्यस्त रहा है . . .'

'कृतज्ञता को सच्चाई से समझना और भी अ◌ावश्यक है। अगर हम ऐसा न करें, तो हम अपने अस्तित्व का सबसे सुंदर दृष्टकिोण खो देंगे,' मैंने ज़ोर देकर कहा।

सारांश :

- समस्याओं को निपटाते समय हमारी मानसकि स्थिति अनिवार्यतः सकारात्मक होनी चाहिए। सोचिए : मैं जिस परिस्थिति में हूँ, क्या उसमें कुछ सकारात्मक भी है?
- सकारात्मक होने का यह अर्थ नहीं है कि हम नकारात्मकता को

नज़रअंदाज़ करें। हमें रचनात्मक तरीके से सकारात्मकता पर नज़र रखते हुए, नकारात्मकता से निपटना चाहिए।

- दाँत में कुछ फँस जाने पर जैसे हमारी जीभ उसके पीछे पड़ जाती है, हमारे मस्तिष्क में भी एक निर्धारित स्थापना है कि वह नकारात्मकता का पीछा करता है।
- कृतज्ञता जीवन की वह स्थिति है, जो हमें सकारात्मकता को देखना सिखाती है। यह इस अनुभूति के माध्यम से हम तक आती है कि संसार में अच्छाई है, उसमें से कुछ अच्छी चीजें हमारे साथ हैं और वे अच्छी चीज़ें बाहरी सत्य से आ रही हैं। चेतना की वह अवस्था हमें सकारात्मकता से जोड़ देती है।
- यहाँ तक कि कठिनाइयों और दु:खों के समय में भी हम अपनी आंतरकि शक्ति अनुभव कर सकते हैं; ऐसा तब होता है, जब हम मित्रों और परिवारजनों की सहायता और सहयोग के प्रति कृतज्ञता ज्ञापित करते हैं।

5

विराम लीजिए

नियमित रूप से विराम लीजिए और अपने जीवन पर चिंतन कीजिए। कृतज्ञता का अभ्यास करने के लिए विराम लेना एक ऐसा रास्ता है, जो जीवन में निरंतर चलते रहना चाहिए।

मैं उन्हें पसंद करता हूँ, जो तकलीफ में भी मुसकरा सकते हैं, विपत्ति जिन्हें बलवान बनाती है और चिंतन से जो साहसी बनते हैं। सकुिड़ना छोटे दिमाग की प्रकृति है; जिनका हृदय दृढ़ होता है और विवेक जिनके आचरण की पुष्टि करता है, वे अपने सिद्धांतों का वहन मृत्यु आने तक करते हैं।'

– लिओनार्डो दा विंची

वरली सी फेस में शहर के कुछ बहुत महँगे घर हैं। बड़े उद्योगपति, फिल्मी सितारे और यहाँ तक कि क्रकिेट के खिलाड़ी – यह इलाका प्रसिद्ध नामों और पतों से भरा पड़ा है। मैंने एक ऊपर उठ रहे निर्माणाधीन भवन की ओर इशारा करते हुए कहा, 'वह मेरे एक नकिटतम मित्र का भवन है।' हैरी ने मुझे आश्चर्य से देखा।

'मैं ऐसा मानता था कि संभवत: मैं ही आपका सबसे धनी मित्र हूँ,' उसने भोलेपन से कंधे उचकाते हुए कहा।

'निस्संदेह तुम उनमें से एक हो। तुम्हारी आयु का कोई व्यक्ति तुम्हारी सफलता की बराबरी नहीं कर सकता। लेकिन ये लोग दूसरी तरह के हैं। इस भवन में दस माले होंगे!'

हैरी ने मेरी खिड़की में से किसी करोड़पति के स्वर्ग का निर्माण करते पतली नियोन जैकेट और पीले हेलमेट पहने कड़ी मेहनत करते लोगों को देखा।

'काश मैं भी इस भवन में एक अपार्टमेंट ख़रीदने की हैसियत रखता,' उसने कहा।

'हैरी, मुझे लगता है तुमने गलत समझा। ये सभी दस तल उस व्यवसायी के परिवार के लिए ही होंगे; कोई अलग अपार्टमेंट्स नहीं होंगे।' अपने मित्र के खुले मुँह को देखते हुए मैंने कहा, 'सच तो यह है कि यह व्यक्ति तुमसे अधकि नहीं, तो तुम्हारे जितना कठिन श्रम तो करता ही है। यह व्यक्ति भारत की सबसे समृद्ध कंपनियों में से एक कंपनी का अध्यक्ष और मुख्य कार्यपालक अधकिारी है। मैं उसे निजी तौर पर जानता हूँ और इसीलिए यह भी जानता हूँ कि वह सदा सकारात्मक चिंतन के लिए समय नकिालता है। यह मनोवैज्ञान है – जब हम जो हमें मिला है उसके प्रति कृतज्ञ होते हैं, तो हम और अधकि की प्राप्ति की ओर अग्रसर होते हैं। अन्यथा हम अपने सामने आने वाले अवसरों को गँवा देते हैं। यह व्यवसाय के लिए भी उतना ही बड़ा सच है, जितना संबंधों के लिए। हमें अपनी कृतज्ञताओं को प्राथमकिता देनी चाहिए। और इसलिए हमें अनिवार्यतः विराम का बटन दबाना चाहिए, ताकि हम जीवन को सही तरह से जीने का समय नकिाल सकें।

जोशुआ बेल

हैंस क्रिश्चियन एंडर्सन ने कहा था, 'जहाँ शब्द हार जाते हैं, संगीत बोलता है।' लेकिन ऐसा तभी होता है जब आपके पास उसे सुनने का समय हो।

दस वर्षों से भी पहले, एक छोटा, साधारण-सा आलेख अमेरिका के प्रमुख समाचारपत्र *द वाशिंगटन पोस्ट* में छपा था। हालाँकि यह अखबार वहाँ का राष्ट्रीय राजनीतिक परिदृश्य प्रस्तुत करने के लिए प्रसिद्ध है, यह एक अलग-सा समाचार था, एक सामाजिक प्रयोग के संबंध में, जिसने हमारे समाज की कड़वी सच्चाई को निरूपित किया।

मध्यम स्तर के अधिकांश नौकरशाह ल'एनफौंट प्लाज़ा स्टेशन पर उतरते हैं, जो कि केंद्रीय वॉशिंगटन के हृदय में स्थित है। 12 जनवरी 2007, शुक्रवार के दिन, जब लोग अपने काम पर दौड़ने से पहले कॉफी सुड़कते हुए, डोनट्स खा रहे थे तो स्टेशन के भीतर, डस्टबिन के निकट जींस और टी-शर्ट पहने एक साधारण-सा आदमी वायलिन बजा रहा था। मुंबई जैसे शहर में सार्वजनिक स्थल पर संगीत बजाना किसी व्यक्ति के लिए बहुत सम्मानजनक नहीं समझा जाएगा। लेकिन अमेरिकी सोच इस मामले में हमसे भिन्न है। वे इस पेशे को ऐरिक्रेसी से नहीं जोड़ते, लेकिन गरीबी का लक्षण भी नहीं मानते। उन्हें सार्वजनिक कलाकार (स्ट्रीट परफॉर्मर) के रूप में देखा जाता है, जो कभी-कभी ख़ासी भीड़ और मीडिया को भी आकर्षित कर लेते हैं।

जब आप किसी सार्वजनिक स्थल पर किसी को संगीत बजाते हुए देखते हैं, तो

क्या रुककर उसे सुनते हैं? क्या सहृदयता दिखाने के लिए आप कभी कुछ पैसा देते हैं? या आप समय की कमी के अपराध-बोध से वहाँ से तेज़ी से गुज़र जाते हैं? उस सर्दी की सुबह *वॉशिंगटन पोस्ट* ने यह जानने के लिए एक प्रयोग किया कि क्या लोग सुनने के लिए रुकेंगे जब विश्व का एक श्रेष्ठतम शास्त्रीय संगीतज्ञ अब तक का सबसे नायाब संगीत, अब तक के सबसे मूल्यवान वायलिन पर बजा रहा होगा? क्या जैसे वे कैपिटल हिल में उसे सुनने के लिए दौड़ते हैं, यहाँ मुफ़्त में उस संगीत-प्रतिभा को सुनने के लिए पहली पंक्ति में स्थान स्वीकारेंगे या इस अवसर को गँवा देंगे?

वह कलाकार देश-विदेश में प्रसिद्ध वायलिनिस्ट जोशुआ बेल था। इस प्रयोग के समय उसकी उम्र उनतालीस वर्ष थी। बेल कॉन्सर्ट हॉल के बजाय मैट्रो के हॉल में था और प्रशंसक भीड़ के बजाय ऐसी भीड़ थी, जो संभवतः उसे अनदेखा कर सकती थी। बेल ने बॉस्टन के राजकीय सिंफनी हॉल को भर दिया था, जहाँ साधारण सीटें भी 100 डॉलर में बकिती हैं। यह संदर्भ, अनुभूति और प्राथमकिताओं की परीक्षा थी कि क्या लोग उस सौंदर्य को सराहने के लिए थमेंगे, जो ठीक उनकी आँखों के सामने होगा?

बेल बचपन से ही गज़ब का कलाकार था। उसके मनोवैज्ञानकि माता-पिता ने जब अपने चार साल के बच्चे को साइड कैबिनेट के साथ, पिच बदलने के लिए रबर-बैंड्स खींचकर, खोलकर और बंद करके संगीत-रचना करते देखा, तो उसे विधिवत् संगीत-शक्षिा दिलाने का निर्णय लिया। उसकी प्रसिद्धि लड़कपन में ही फैल गई थी। एक पत्रकिा के साक्षात्कार में उसके संगीत पर टिप्पणी की गई थी, 'हमें यह याद दिलाता है कि मनुष्य जीने का कष्ट क्यों करता है।' लेकिन क्या ट्रेन के

स्टेशन से गुज़र रहे लोगों ने उसे यह बताया? क्या लोगों ने साढ़े तीन मिलियन डॉलर मूल्य के वायलिन पर विशुद्ध श्रेष्ठतम संगीत बजा रहे इस जीनियस को पहचाना?

अब आप क्या सोचते हैं? दुनिया के सर्वाधिक प्रसिद्ध संगीतज्ञों में से एक संगीतज्ञ का मुफ्त कॉन्सर्ट! आप अपेक्षा करेंगे कि उसके इर्द-गिर्द यात्रियों का झुंड खड़ा होगा।

लेकिन हुआ उलटा।

तीन मिनट बाद एक मध्यम आयु के व्यक्ति ने जोशुआ को सेकंड भर के लिए देखा, लेकिन वह चलता रहा। इसके तीस सेकंड बाद एक महिला ने उसके सामने एक डॉलर फेंका और तेज़ी से आगे निकल गई। छह मिनट बाद, कोई दीवार के सहारे झुका और संगीत सुनने लगा। आँकड़े निराशाजनक थे। उन पैंतालीस मिनटों में, जब जोशुआ बेल ने वहाँ संगीत बजाया, सात व्यक्ति कम-से-कम एक मिनट के लिए रुके और सत्ताईस लोगों ने पैसा दिया, जो कुल मिलाकर 32 डॉलर बना। कुछ ही फीट की दूरी पर 1070 अन्य लोग इस चामत्कारिक घटना से बेखबर थे।

द वाशिंगटन पोस्ट ने बेल की पूरी प्रस्तुति को गुप्त रूप से रिकॉर्ड किया, और उस दौरान घटी हर घटना को जोड़कर एक टाइम-लैप्स विडियो बनाई। 'इस त्वरित घटना-क्रम में, हालाँकि वादक की गतिविधियाँ प्रवहमान और अनुग्रहपूर्ण थीं, फिर भी वह अपने श्रोताओं से इतना दूर लग रहा था – अदृश्य, अनसुना, परलोकी – कि आप खुद सोचेंगे कि वह वास्तव में वहाँ था या नहीं था! एक भूत की तरह। और तभी आप देख पाएँगे : कि केवल वही है, जो शाश्वत है। बाकी सभी भूत हैं,' लेख कहता है।

क्या हम उन हज़ार लोगों को वर्गीकृत कर सकते हैं, जिन्होंने बेल को मामूली

संगीतज्ञ समझकर अनदेखा किया? शायद नहीं। जर्मन दार्शनकि इमेनुअल कांत ने कहा था कि किसी स्थिति का संदर्भ मायने रखता है। 'किसी की सुंदरता को सराहने की योग्यता व्यक्ति के नैतकि विवेक की योग्यता से सबंधित होती है,' उसने कहा था। ऐसा करने के लिए, 'देखने की स्थितियाँ अवश्य ही सही होनी चाहिए।' कला जब एक गैलरी में प्रदर्शित होती है और जब कॉफी-शॉप में प्रदर्शित होती है, लोगों का नज़रिया अलग-अलग होता है। कॉफी-शॉप में प्रदर्शित कला, हो सकता है, अधकि महँगी और मूल्यवान हो, फिर भी तरह-तरह की मोकाचीनो पीने वालों के पास उस पर ध्यान देने का कोई कारण नहीं होगा। अधकिांश गैलरियों में कला के सौंदर्य को सराहने के लिए यथेष्ठ स्थितियों का सृजन किया जाता है। सही जगह पर रोशनी की व्यवस्था, कला और दर्शक के बीच उचित दूरी, कला-वस्तु के विषय में विस्तृत जानकारी, इत्यादि। मज़ेदार बात है कि कई लोग आर्ट-गैलरियों में साधारण सामान भूल आते हैं और बाद में देखते हैं कि लोग उनके सामान के चारों ओर जमा होकर उनके फोटो ले रहे हैं। यह सोचकर कि वे भी गैलरी की प्रदर्शन-योग्य वस्तुएँ हैं। तो संदर्भ हमारे नज़रिए को प्रभावित करता है। इसलिए हम उस दिन उन लोगों की सुंदरता सराहने की योग्यता का निर्धारण नहीं कर सकते, क्योंकि बेल ने यह प्रयोग एक साधारण वायलिनिस्ट जैसा दिखते हुए किया था। तो फिर यह हमारी जीवन को समझने की योग्यता के विषय में क्या कहता है?

मैंने अनुभव किया है कि मनुष्य के रूप में हम सभी का समय व्यस्तता से भर गया है। हम अपने जीवन की वे गतिविधियाँ घटाते जा रहे हैं, जो कठिन श्रम और पैसा कमाने से नहीं जुड़ी हैं। आधुनकि दुनिया की बनावट कुछ ऐसी हो गई है कि हमारे पास विराम का बटन दबाने और सुंदरता को सराहने के लिए समय ही नहीं

है। अपने काम में निमग्न, मन पर बोझ लिए, आगे देखती नज़रों के साथ, एस्कलेटर पर जोशुआ बेल को नज़रअंदाज़ करते हुए लोग सुंदरता को समझने की क्षमता तो रखते ही होंगे, लेकिन उस समय उनके जीवन के लिए वह क्षण निष्फल था, अतः उन्होंने इसे स्वीकार नहीं किया।

अगर हम धरती पर उपलब्ध श्रेष्ठतम संगीतज्ञ द्वारा बजाया गया मधुर संगीत सुनने के लिए कोई क्षण नहीं बचा सकते; आधुनकि जीवन का प्रवाह हमें दबाए जा रहा है और हम अपनी इस स्थिति के प्रति बहरे और अंधे हो गए हैं, तो सोचिए, हम क्या-क्या खो रहे हैं?

कृतज्ञता को प्राथमकिता दें और उसका अभ्यास करें

स्वाभावकि है, समुद्र का किनारा सभी तरह के लोगों को आकर्षित करता है। सैलानी फोटो लेते हैं (अपने और क्षितिज के बीच बांद्रा-वरली समुद्र-सेतु को रखते हुए), परिवार चहलकदमी करते हैं, जोड़े हाथों में हाथ डाले हुए टहलते हैं और धावक अपना श्रेष्ठ प्रदर्शन कर रहे होते हैं। सड़क फिर से पार्किंग-लॉट बन गई थी। 'क्या तुम उस आदमी को दौड़ते हुए देख रहे हो?' मैंने कसरत कर रहे एक लगभग पच्चीस वर्षीय पुरुष की ओर इशारा किया। 'इस जैसा शरीर केवल भाग्य से नहीं मिलता। यह वर्षों के अभ्यास से प्राप्त हुआ फल है। एक रात की सफलता को रचने में वर्षों का देर-रात तक किया गया अभ्यास लगता है।' ऐसा लग रहा था, मानो उसकी माँसपेशियों को तराशा गया हो, उसके हाथ एक साधारण आदमी की टाँगों से भी ज़्यादा चौड़े थे। हैरी ने भी अपनी बाईं बाँह को तानकर देखा और आँखों से

मापा। वह समुद्र के किनारे वर्जिश करते उस हरक्यूलिस की तुलना में अपनी पेशियों के अभाव पर हँसा।

'बिलकुल इसी तरह से हमें अपने मस्तिष्क की पेशियों को प्रशक्षिित करना चाहिए। कुछ लोगों के लिए कृतज्ञता स्वाभावकि होती है; दूसरों को ध्यान देना पड़ता है। किसी अन्य माँसपेशी की तरह आप या तो इसका "प्रयोग करते हैं या खो देते हैं"। उच्चतम स्तर पर पहुँचने पर हमें सचेत होकर कृतज्ञता का अभ्यास करने की आवश्यकता नहीं होती – हम कृतज्ञता में ही जीने लगते हैं। यह अद्वितीय आनंद है, जोशुआ बेल का संगीत सुनने का अवसर न खोने जैसा!'

'मैं उस स्थिति तक कैसे पहुँच सकता हूँ?' हैरी ने उत्सुकता से प्रश्न किया।

'एक प्रामाणकि तरीका है, जिसका हम प्रयोग कर सकते हैं। उसकी कीमत है, समर्पण और नियमितता। नियमित रूप से कृतज्ञता का अभिलेख लिखना होगा जो कृतज्ञता के तीन सिद्धांतों पर आधारित है : पहचान, स्मरण और प्रतिदान।'

'वाह, आपका शुक्रिया। कुछ और बताइए न!' हैरी बीच में ही बोल पड़ा।

'वास्तव में "शुक्रिया" और "आपका" दो शब्द हैं, जिनमें बहुत शक्ति हैं, लेकिन हम बिना सोचे-समझे इन शब्दों का प्रयोग करते हैं। मैं तुम्हें समझाता हूँ,' मैंने कहा। 'सबसे पहले हमें यह समझना चाहिए कि किसी को हमने "आपका शुक्रिया" उनकी किस बात से प्रभावित होकर कहा है। किसी क्षण में ऐसा कहना सामान्य बात है; जैसे जब कोई हमारे लिए दरवाज़ा खोल देता है, या हमारे लिए कुछ लेकर आता है, जैसे कि गरम चाय। अगला चरण यह याद रखने का है कि दूसरों ने हमारे लिए ऐसा क्या किया था, जिसके लिए हमने उन्हें "आपका शुक्रिया" कहा था। कृतज्ञता वकिसित करने का सबसे श्रेष्ठ तरीका है मनन। अपने विचारों के साथ,

बिना किसी भटकाव के इस बात पर ध्यान देना कि किसने हमारी किस प्रकार सहायता की है। हमें अपनी कृतज्ञता को नियमित रूप से व्यक्त करने का आदी बनना है।'

हैरी ने "हूँ" करते हुए सहमति में गरदन हिलाई, जैसे उन क्षणों में वह किसी के बारे में सोच रहा हो।

'अंततः हमें प्रतिदान करना चाहिए। हमें शुक्रिया के भाव को अपने जीवन में उतारना चाहिए। धन्यवाद कहने और अनुभव करने के भाव को हम अगले स्तर पर अपनी क्रियाओं के माध्यम से पहुँचा पाते हैं। शब्दों और अनुभवों से आगे, ईमानदार प्रतिदान ही कृतज्ञतापूर्ण जीवन जीने का सबसे टकिाऊ उपाय है। तो अब बताओ, तुम किसके प्रति कृतज्ञ हो?'

'मैं समझता हूँ कि मुझे इस ट्रैफकि जाम के प्रति कृतज्ञ होना चाहिए, जिसकी वजह से मुझे आपके साथ समय बिताने का अवसर मिला!'

आसपास लगातार बज रहे हॉर्नों के बीच मैंने कृतज्ञता के अभिलेख को और अधकि विस्तार से समझाया।

कृतज्ञता का अभिलेख/लॉग

इस अभिलेख को अपने फोन में रखा जा सकता है और अपने काम पर जाते समय रास्ते में लिखा जा सकता है, या अगर आप इसे अपनी डायरी में लिखना चाहें तो एकांत में बैठकर भी लिख सकते हैं। यह एक सरल अभ्यास है, जिसके लिए दिन भर में से लगभग 10 मिनट की ज़रूरत होगी; इसके लिए कोई कठिन नियम भी

नहीं है। इस काम को सुबह करना लाभदायक रहेगा, क्योंकि कृतज्ञता से दिन की शुरुआत आपको पूरे दिन भर के लिए सकारात्मकता की भावना से भर देगी।

अभ्यास

अपने पिछले चौबीस घंटों पर ध्यान दीजिए और तीन से पाँच लोगों या स्थितियों को चुनिए, जिनके लिए आपको कृतज्ञ होना चाहिए। आप जितनी अधकि व्याख्या करेंगे, आपके लिए अपने भीतर से कृतज्ञता की भावनाओं को नकिालना उतना ही आसान होगा। दैनकि व्याख्या में तीन से पाँच व्यक्ति या स्थितियाँ होनी चाहिए, जिनके प्रति आपको कृतज्ञता ज्ञापित करनी है, और सप्ताह में एक बार इसमें तीन से पाँच तक कार्य-बिंदु होने चाहिए, जो उन व्यक्तियों को धन्यवाद देने के लिए आप करना चाहते हों जिनके प्रति आप आभारी हैं।

आप किसी भी वस्तु के लिए आभारी हो सकते हैं – इतनी मामूली बात के लिए भी कि कोई आपको देखकर मुस्कुराया, किसी ने आपको ट्रेन में सीट दी या किसी सहकर्मी ने आपके लिए दोपहर-भोज ख़रीदा हो।

हम अपने लिए की गई दयालुता की प्रत्येक क्रिया के लिए प्रतिफल नहीं दे सकते, लेकिन जो लोग हमारे नकिट हैं, उनसे शुरुआत की जा सकती है। अपने साप्ताहकि कृतज्ञता-कार्य-बिंदुओं में से एक को चुनिए और उस के आधार पर कुछ कीजिए। क्या आपने अपनी पत्नी को रात्रि-भोज पकाने के लिए धन्यवाद दिया? क्या आपने अपनी माँ को आपके कपड़े धोने के लिए धन्यवाद दिया? क्या आपने अपने साथी को बिल अदा करने के लिए धन्यवाद दिया? सबसे ज़रूरी यह है कि उन्हें

धन्यवाद करने के लिए आप क्या कदम उठाएँगे? इन सब बातों को लिख लीजिए और फिर उसी खुशी का अनुभव कीजिए, जो आपको तब महसूस हुई थी जब आपके लिए ये सब सुखद कार्य किए गए थे।

हम अब भी भीड़ में गाड़ियों के बंपरों के बीच फँसे थे।

'यह अद्‌भुत अभ्यास है,' मैंने कहा। 'इसे न तो लंबा होना ज़रूरी है, न क्लिष्ट, बस ईमानदार होना है कि उस दिन आपको किसके प्रति आभारी होना है।'

वह स्थिर हो गया, मानो फिर से मनन कर रहा हो। 'क्या मैं आपसे कोई निजी बात पूछ सकता हूँ?' उसने थोड़ा घबराते हुए पूछा।

अब तक यह शायद ही हुआ होगा कि मुझसे किसी ने मेरे बारे में प्रश्न किया हो, इसलिए मुझे यह बदलाव अच्छा लगा। संबंध देने और लेने पर ही आधारित होते हैं। 'निस्संदेह, तुमने मुझे अपने जीवन की कहानियाँ सुनाई हैं, तुम मेरे विषय में क्या जानना चाहोगे?'

'क्या आपको कभी ऐसी स्थिति का सामना करना पड़ा है, जब आपके लिए कृतज्ञ होना असंभव हो गया हो, और आपको इस स्थिति में आशा की कोई किरण न दिखाई दी हो?'

एक बार फिर हमारे बीच में चुप्पी छा गई।

'क्या तुम जानना चाहोगे कि कैसे मेरा पहला वीडियो वायरल हुआ था? मैं ऐसा नहीं चाहता था, और जब ऐसा हो रहा था, निश्चित रूप से मैं कृतज्ञ नहीं था,' मैंने उस परेशानी भरे समय के बारे में सोचते हुए कहा। इस विषय में मैं अगले अध्याय में चर्चा करूँगा।

अब, कृतज्ञता पर आधारित इस अध्याय का सारांश जान लेते हैं।

सारांश :

- हमें अवश्य ही सीखना चाहिए कि अपना विराम-बटन कैसे दबाएँ, और जिसके प्रति कृतज्ञ हैं, उस पर चिंतन करें। यह कहना सही नहीं है कि हम इतने व्यस्त हैं कि कृतज्ञ भी नहीं हो सकते।
- अगर हम विराम नहीं लेते, तो अपने जीवन के कितने सुंदर पलों को खो देंगे।
- कृतज्ञता का अभ्यास करने के रास्ते हैं : उस अच्छाई को पहचानें, जो हमारे लिए की गई है, और "आपका शुक्रिया" कहें; सत्कर्म को स्मरण रखें और वैसा बनें तथा प्रतिदान करते हुए उसके साथ जिएँ।
- कृतज्ञता निरी भावना नहीं है; यह जीवन जीने का तरीका है, जिसे सीखा जा सकता है और जिसका अभ्यास किया जा सकता है। हमें कृतज्ञता के अभ्यास के लिए समय की प्राथमकिता तय करनी चाहिए और इसके लिए कई रास्तों में से एक रास्ता है, कि नियमित रूप से कृतज्ञता-अभिलेख लिखा जाए।

6

चिंता क्यों?

जब हालात तुम्हारे नियंत्रण से बाहर हों और तुम कुछ भी करने कि स्थिति में नहीं हो, तो चिंता क्यों?

'चिंता कल का दु:ख कभी नहीं लूटती, वह आज का आनंद समाप्त कर देती है।'

— लियो बुस्कागलिया

उमस भरी शाम थी, मैं अपने कमरे में जैसे ही लैपटॉप पर कुछ टाइप करने के लिए बैठा, मुझे मेरे मित्र की ओर से एक व्हाट्सएप संदेश मिला। वह सामान्य मैसेज लग रहा था, लेकिन उसमें मेरा जीवन बरबाद करने का सामर्थ्य था। इससे पहले कि मैं आपको विस्तार से अपनी दास्तान सुनाऊँ, मुझे लगता है कि यह आवश्यक है कि मैं आपको *व्हाट्सएप* की सफलता की कहानी भी सुनाऊँ, विशेषकर उन पाठकों के लिए, जो नहीं जानते कि यह ऐप कैसे हमारे बीच आया।

व्हाट्सएप, जैसा कि हम सब जानते हैं, एक ऐसा मोबाइल एप्लीकेशन है जिसे कोई भी अपने स्मार्ट फोन में डाउनलोड कर सकता है, और चीन को छोड़कर पूरी दुनिया में मुफ्त संदेश भेज सकता है और कॉल भी कर सकता है। इसकी स्थापना स्टैनफोर्ड से स्नातक सॉफ्टवेयर इंजीनियर ब्रायन एक्टन ने की थी। एक्टन ने 2007 तक, पहले एप्पल के साथ, फिर लगभग दर्जन भर वर्षों के लिए *याहू!* के साथ काम किया और फिर अपने एक मित्र और साथी जैन कूम के साथ एक वर्ष के लिए साउथ अमेरिका की यात्रा करने का निर्णय लिया। वापसी पर दोनों ने *फेसबुक* और *ट्विटर* के पास नौकरी के लिए आवेदन भेजे, जिन्हें दोनों संस्थाओं ने अस्वीकार कर दिया। एक्टन ने मई 2009 में ट्वीट किया, '*ट्विटर* के हेडक्वॉटर से रिजेक्शन मिला। ठीक है! इतना दूर जाना-आना मुश्किल ही होता।' कुछ महीने बाद, अगस्त 2009 में उसने एक और ट्वीट में बताया, '*फेसबुक* ने मुझे अस्वीकार कर दिया। यह शानदार लोगों के साथ जुड़ने का अद्‌भुत अवसर था। देखते हैं आगे क्या होता है।'

और उसके अगले कदम ने दुनिया को बदल डाला। जिस वर्ष उसे अस्वीकार किया गया, उसी वर्ष उसके जन्मदिन पर सिलकॉन वैली, केलिफोर्निया में *व्हाट्सएप* को संस्थापित किया गया। यह ऐप इतनी तेज़ी से स्वीकार्य हुई कि इसकी सफलता अद्वितीय बन गई। और यह तक हुआ कि 2014 में फेसबुक ने इसे 19 बिलियन डॉलर की चौंका देनेवाली कीमत पर ख़रीदने का निर्णय लिया। दिसंबर 2017 तक *व्हाट्सएप* के 1.5 बिलियन सक्रिय प्रयोगकर्ता हो गए थे!

अब आपके सामने *व्हाट्सएप* की पहुँच की तसवीर स्पष्ट हो गई होगी और आप मेरी चिंता को समझने की स्थिति में होंगे कि यह वही ऐप थी, जिस पर लोगों ने मेरा एक वीडियो शेयर किया और वह वायरल हो गया।

मेरा फोन वाइब्रेट हुआ। एक नया संदेश आया था। एक नोटिफकिशन आई कि मुझे एक वीडियो-संदेश मिला है, जिसे मेरे उस मित्र ने भेजा था जिससे वर्षों से मेरी बातचीत नहीं हुई थी। 'अरे वाह! दोस्त का मैसेज, बाद में देखूँगा,' सोचकर मैंने फोन बंद करके रख दिया। मैं दिन के इन सबसे महत्त्वपूर्ण घंटों में अशांत नहीं होना चाहता था। फिर गुनगुनाहट हुई। 'अब क्या हो सकता है?' मेरा ध्यान फिर फोन की ओर गया। मैंने फिर अनदेखा किया। जो हो रहा था, उसके परिणामस्वरूप मुझे अपने फोन को साइलेंट मोड में कर देना चाहिए था, क्योंकि घंटे भर तक फोन निरंतर वाइब्रेट करता ही रहा। अब मुझे देखना ही पड़ा कि यह हो-हल्ला क्यों हो रहा है।

543108 – मैंने अपना पासकोड टाइप किया (अब मैंने इसे बदल दिया है) और अपने व्हाट्सएप को खोला। मेरा होम-पेज संदेशों की बाढ़ में डूब चुका था; कुछ उस ग्रुप-चैट से थे, जिनसे मैं जुड़ा था, लेकिन अधिकांश उन लोगों से थे जिनसे मैं वर्षों से संबंधित था। संदेशों में एक समानता थी : उन सबके साथ एक 3.4 MB का वीडियो संलग्न था।

हैरानी की बात थी कि लोग मुझे मेरा ही वीडियो भेज रहे थे। यह एक चुटकले का क्लिप था, जो हमारे मंदिर में विश्वविद्यालय के 1500 विद्यार्थियों के समक्ष दिए गए मेरे प्रवचन में से, संदर्भ से काटकर संपादित किया गया था। उस समय तक *यूट्यूब* पर मेरे कुछ वीडियो चर्चित हो रहे थे, लेकिन अब मेरे अन्य मीडिया-प्लेटफार्मों पर भी खरपतवार जमा होने लगा था।

मैंने क्लिप को चलाया। 'क्या आप जानते हैं, आज भारत के किसी स्कूल में, दस साल तक पढ़ाने के बाद एक सामान्य अध्यापक कितना पैसा बचा लेता है? संभवतः

एक लाख या दो लाख रुपये,' मैं कह रहा था। यहाँ तक सब ठीक था। कोई खतरा नज़र नहीं आया। मैं मंदिर के मुख्य हॉल में एक गद्दे पर बैठा उत्साह के साथ एक माइक के सामने बोल रहा था। 'क्या आप जानते हैं, आज भारत में, दस साल काम करने के बाद एक सॉफ्टवेयर इंजीनियर औसतन कितना कमा लेता है? संभवतः चालीस से पचास लाख रुपये।' यहाँ तक भी कुछ विवादास्पद नहीं था। तब मैंने आगे कहा, 'भारत का एक अच्छा नहीं, भ्रष्ट राजनेता दस सालों में घोटालों आदि के माध्यम से तीस से चालीस करोड़ रुपये जोड़ लेगा।' इस कथन पर कुछ लोग ठिठके; राजनीति में भ्रष्टाचार भारत में एक संवेदनशील विषय है। जिस अगले समुदाय पर मैंने टिप्पणी की, मैं स्वयं उसका हिस्सा हूँ, भले ही संपत्ति के मामले में नहीं हूँ, फिर भी पता नहीं क्यों, मुझे उग्र संदेश मिलने लगे। 'कल्पना कीजिए, इन वस्त्रों को पहनकर लोग कितना कमा सकते हैं,' मैंने अपने खादी के भगवा कुरते को पकड़ते हुए कहा। भारत में अपने संन्यास का प्रतिनिधित्व करने के लिए अधिकांश भिक्षु केवल भगवा ही पहनते हैं। 'एक बहुत आध्यात्मिक पुरुष, जो कि भारत में गुरु थे, उनकी दस साल की बचत मात्र 238 करोड़ थी . . . दूसरे पुरुष जो अध्यात्म और धर्म के क्षेत्र में गुरु हैं, उनकी दस साल की बचत केवल 1177 करोड़ थी। और अन्य पुरुष, वे भी धार्मिक लीडर थे, उनकी बचत बस 4000 करोड़ रुपये थी!' दर्शक ख़ामोश थे। हालाँकि यह एक मज़ाक था, मैं किसी व्यक्ति विशेष का संदर्भ नहीं दे रहा था, फिर भी कुछ लोग यह अनुमान लगाकर हँसने लगे कि मैं कुछ विशेष व्यक्तियों का उदाहरण दे रहा हूँ। 'अपना पेशा बुद्धिमत्ता से चुनो!' मैंने उन्हें फिर संबोधित किया। दर्शकों की हँसी फूट पड़ी और तालियाँ बजने लगीं। संगमरमर की दीवारों के इर्द-गिर्द प्रतिध्वनि गूँजी। कुछ विद्यार्थी हँसते हुए

दोहरे हो रहे थे।

वीडियो यहीं पर काट दिया गया था। पहले तो मुझे लगा कि लोग मेरे प्रवचन का आनंद ले रहे हैं। यह मनुष्य की प्रकृति ही है कि जब हम दूसरों को प्रसन्न करते हैं, तो स्वयं भी प्रसन्न हो जाते हैं। लेकिन जब मैंने व्हाट्सएप पर नीचे जाकर कुछ अन्य संदेश देखे, तो यह स्पष्ट हुआ कि प्रतक्रिरिया मिली-जुली थी। 'तुम्हारे जैसा भगवा वस्त्रधारी संन्यासी भारत के अ◌ाध्यात्मकि गुरुओं के बारे में इतनी अपमानजनक बातें कैसे बोल सकता है?' एक संदेश में कहा गया था। दूसरे में कहा गया था, 'मुझे आपका प्रवचन भड़काऊ लगा।' बहुत सारे संदेशों में ऐसा ही स्वर था।

'कितनी गलत बात है!' मैंने शुरू में सोचा। वह वीडियो एक बड़े आख्यान का हिस्सा था, जिसमें इस बात पर बल दिया गया था कि हम अपने व्यावसायकि जीवन में सीखने के बजाय पैसे कमाने को महत्त्व देने लगे हैं। मुझे लोगों को जीवन के पाठ पढ़ाते हुए उनका मनोरंजन करना पसंद है। आख़िर, मैं एक संन्यासी हूँ, विदूषक नहीं।

इसके बाद मेरा दिमाग और भी चलने लगा। 'मान लो, अगर यह वीडियो गलत हाथों में पड़ गया तो क्या होगा? अगर कुछ अ◌ाध्यात्मकि गुरुजन अप्रसन्न हो गए तो क्या होगा? अगर उन्होंने मेरे आश्रम या मेरे गुरु से मेरी शकियत की तो क्या होगा? क्या मैं अपने समुदाय को शर्मिंदा कर रहा हूँ? क्या मुझे जन-सभाओं में बोलने के लिए प्रतिबंधित कर दिया जाएगा? क्या वे मुझ पर मानहानि का मुकदमा कर देंगे?' मेरा आशय उन गुरुओं पर आक्रमण करना तो नहीं था। उनमें से अधकिांश को तो मैं व्यक्तिगत रूप से जानता हूँ; वे पवित्र, नेक और अपनी आमदनी रचनात्मक कार्यों से अर्जित करने वाले हैं। जैसे-जैसे मेरे आचरण पर प्रश्न

उठाते हुए संदेश आ रहे थे, मैं बुरे से बुरा सोचने लगा : *'क्या होगा अगर . . .?'* मैं इस स्थिति के प्रति कतई कृतज्ञ नहीं था!

अपनी शुरूआती बेचैनी के बाद मैं बचाव की मुद्रा में आ गया। मैंने स्वयं को आगे के लिए तैयार करना आरंभ कर दिया। दिमाग में योजना बनाने लगा कि मैं अपने भगवा वस्त्रधारी भाइयों को यह स्थिति कैसे स्पष्ट करूँगा। मैंने अपने एक वकील दोस्त को भी एक स्टेटमेंट तैयार करने के लिए बुलाया, ताकि अगर कानूनी झमेला हो तो काम आए। उसने विश्वास दिलाया कि ऐसा कुछ नहीं होगा, पर मेरी व्यग्रता ने मुझे चैन न लेने दिया। आने वाला प्रत्येक व्हाट्सएप संदेश मेरा रक्तचाप बढ़ाता रहा।

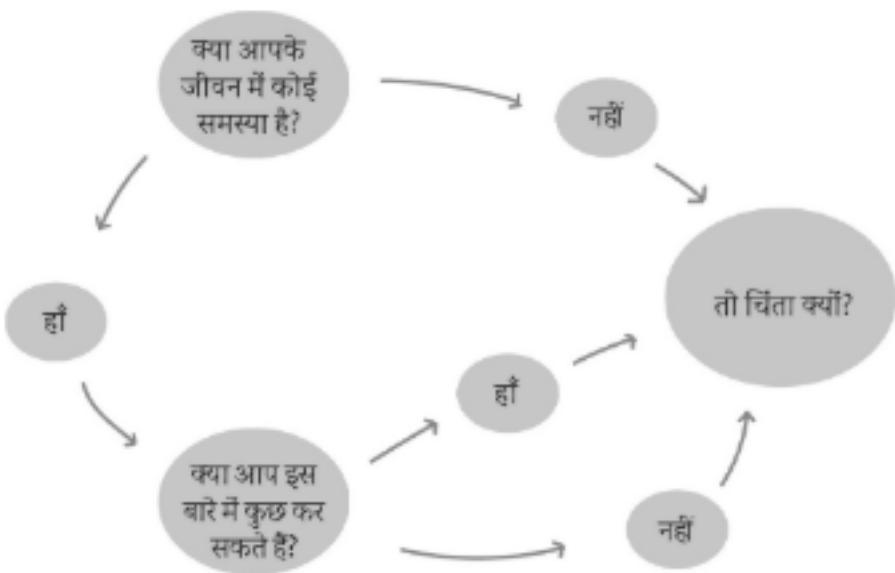
शाम को भी कुछ अच्छा नहीं हुआ। बाहर चाँद नकिला था और मैं पतले-से कंबल को ढाल बनाए, उसे ऊपर तक तान कर, सारी रात अपनी आँखें खोलकर लेटा रहा। मैं बचपन में कल्पना किया करता था कि कोई राक्षस मेरे पलंग के नीचे रहता है, लेकिन अब जो चीज़ मुझे पीड़ा दे रही थी वह मेरा फोन था, जो वहीं चार्ज हो रहा था।

अपने प्रात:कालीन ध्यान के लिए मैं सामान्यतः सुबह चार बजे उठता हूँ। मैंने आँखें मलीं और अलसाते हुए उठा। अपने लकड़ी के पलंग पर बैठे हुए मैंने सोचा कि क्या हो चुका है, और क्या हो सकता है। अपना फोन उठाते हुए भी मैं बहुत डर रहा था। कुछ सेकंड को मेरी आँखें चुँधियाईं, फिर मैंने व्हाट्सएप खोला। मुझे मेरे साथ मेरा ही वीडियो शेयर करने वाले बहुत सारे संदेश मिले, कुछ गुस्से के तो कुछ प्यार के। मैंने चैन की साँस ली, लेकिन अभी तो पहले व्यक्ति से पीड़ादायी संदेश प्राप्त हुए बारह घंटे ही हुए थे। मैं अब तक बेचैन था। यह तब तक चला था, जब

तक कि मुझे एक दूसरे संन्यासी से एक फोटो-संदेश नहीं मिला।

मस्तिष्क कैसे काम करता है,यह आश्चर्यजनक है। एक क्षण में आप अपने जीवन के लिए डरते हैं, और एक सेकंड के बाद आप पूरी तरह से शांत हो जाते हैं।

स्वर्ग से किसी संदेश की तरह मुझे एक फ्लोचार्ट मिला : 'चिंता क्यों?'

मैंने अपने फोन के विशिष्ट फोल्डर से यह इन्फोग्राफ नकिाला और उसे हैरी को दिखाया।

'क्या आप इसे मेरे साथ शेयर कर सकते हैं?' उसने पूछा।

'निश्चित रूप से,' मैंने उसे चित्र भेजते हुए उत्तर दिया।

मैं वर्षों से आध्यात्मकि साधना कर रहा हूँ, लेकिन हमारे नियंत्रण से बाहर की वस्तुओं के लिए इतना सरल अनासक्ति-सिद्धांत मैंने नहीं देखा था। कई बार सरल

स्पष्टीकरण दिल को सबसे अधकि छूते हैं। कोई बनावटी भाषा या अमूर्त संकल्पनाएँ नहीं, आत्मा को जगाने के लिए साधारण तरीके से प्रस्तुत किया गया – मात्र अनिवार्य सत्य। सरल विचारों को सारे विश्व में स्वीकार किया जाता है। मेरा खयाल है, इसलिए ही मेरे 'चिंता क्यों?' के प्रवचन का एक क्लिप *इंस्टाग्राम पर* दुनिया के एक सबसे प्रसिद्ध रैप कलाकार शॉन कोम्बस् (जो पी. डिडि के नाम से जाने जाते हैं) ने शेयर किया।

एक बार जब कोई क्लिप इंटरनेट पर वायरल हो जाए, तो उसे रोकना असंभव है। जब हमारी समस्या नियंत्रण से बाहर है, तो हमें अपनी अ◌ाध्यात्मकि शक्ति की ओर मुड़ना चाहिए और पूछना चाहिए, 'चिंता क्यों?' यदि हम इसके लिए कुछ कर सकते हैं या नहीं कर सकते, हमारी प्रतक्रिरिया व्यग्रतापूर्ण नहीं होनी चाहिए। जो स्थितियाँ हमारे नियंत्रण से परे हैं, उन स्थितियों से खुद को अलग करना व्यक्ति-वकिास के लिए एक आवश्यक गुण है। इससे यह नहीं समझा जाना चाहिए कि मैं आलस्य का पक्षधर हूँ – हमें अपनी स्थिति सुधारने के लिए सामर्थ्य के अनुसार हर संभव कार्य करना चाहिए, और उसके बाद हमें अपना ध्यान उस दु:खदायी स्थिति से हटा लेना चाहिए।

किसी क्षण में जो हमें बुरा नज़र आता है, हमारे लिए अच्छा भी हो सकता है, और जो किसी क्षण में अच्छा दीख पड़ता है, वह हमारे लिए बुरा भी हो सकता है। जीवन में अधकिांश चीज़ें हमारे नियंत्रण से बाहर रहती हैं; हमें किसी स्थिति का मूल्यांकन मात्र उसे देखकर नहीं करना चाहिए। जिस वीडियो के विषय में मैंने सोचा था, और मैं जानता था कि यह मेरे जीवन को अस्त-व्यस्त कर देगा, मेरे लिए सबसे बड़ा वरदान सिद्ध हुआ। उसने सोशल मीडिया पर मेरी उपस्थिति और विश्व भर में लाखों

लोगों को प्रेरित करने की मेरी यात्रा का एक झटके में शुभारंभ कर दिया, और मुझे यह अवसर भी दिया कि इस पुस्तक के माध्यम से मैं अपना संदेश आप तक भी पहुँचाऊँ।

अतः मैं दोहराता हूँ, हमारे सामने जैसी भी परिस्थितियाँ आ जाएँ, विश्लेषण करें : क्या वे हमारे नियंत्रण में हैं? इसका जो भी परिणाम मिले, हमारा उत्तर सदा यही होना चाहिए, 'चिंता क्यों!'

मैंने देखा, जब मैंने इस विषय में बात की तो हैरी निश्चिंत लगने लगा। मुझे महसूस हुआ कि जब हम ज्ञान की बातें सुनते हैं, तो हमारी शंकाएँ दूर हो जाती हैं। जीवन में स्पष्टता लाने का सबसे सरल तरीका है, उन लोगों से मार्गदर्शन लिया जाए, जिनके पास स्पष्टता है।

'आध्यात्मकि शक्ति . . .' वह बोला। उसके प्रश्न ख़त्म नहीं हुए थे। 'अनासक्ति के उस स्तर पर या कृतज्ञता की स्थिति में पहुँचने के लिए आपको उसकी ज़रूरत होगी, जिसे आप आध्यात्मकि शक्ति कहते हैं। उसे कैसे प्राप्त किया जाए?' मुझे यह देखकर आश्चर्य हुआ कि वह कार चलाते समय भी मुझे कितने ध्यान से, सतर्क होकर सुन रहा था। जब हम निराश होते हैं, हमारी चेतनाएँ उच्च स्तर पर पहुँच जाती हैं, और हम अधकि सतर्क हो जाते हैं।

'कभी-कभी जब हम किसी समस्या में उलझ जाते हैं, हम अनुभव करते हैं मानो हम अपने दिमाग में ही फँस गए हैं,' मैंने कहा। 'उस स्थिति में, हम लगातार अपनी समस्याओं को दोहराते रहते हैं, जिससे बहुत अधकि भावनात्मक पीड़ा उत्पन्न होती है। आध्यात्मकि प्रक्रिया हमें इस मानसकि चक्रव्यूह से नकिलने में सहायता करती है और बड़ी से बड़ी परेशानियों को अवसरों में परिवर्तित कर देती है।'

सारांश :

- जीवन में कुछ चीज़ें हमारे नियंत्रण से बाहर हैं। जब हम उस स्थिति में होते हैं, तो हम पूरी तरह से पराजित महसूस करते हैं, क्योंकि हम अपने सामर्थ्य के अनुसार सभी प्रयत्न कर चुके होते हैं। लेकिन वह व्यर्थ है!
- *व्हाट्सएप* के संस्थापक को *ट्विटर* और *फेसबुक* में आवेदन करने से नौकरी नहीं मिली, भविष्य में ऐसा होना उसके पक्ष में था। अतः किसी एक समय में हमें जो बुरा लगता है, वह हमारे लिए सर्वश्रेष्ठ भी सिद्ध हो सकता है।
- जैसे कि मैं अपने 'संदर्भ से कटे' वीडियो का वायरल होना नहीं रोक सकता था, उसी तरह जीवन में बहुत सारी परिस्थितियाँ बनती हैं, जो हमारे नियंत्रण से बाहर होती हैं।
- सोचिए : क्या यह मेरे नियंत्रण में है? यदि हाँ, तो आप इस विषय में कुछ कर सकते हैं। यदि नहीं, तो आप इस विषय में कुछ नहीं कर सकते। अतः दोनों ही स्थितियों में चिंता क्यों?

7

आध्यात्मिक साधना

आध्यात्मकि साधना ही हमारी प्रसन्नता की आधारशिला है। यह उतार- चढ़ाव के समय में हमारा मार्गदर्शन करती है, और ख़ुशी के समय में हमें स्थायित्व देती है।

'ध्यान चिंता, भय और क्रोध को अपनाने में हमारी सहायता करता है, यह बहुत आरोग्यकारी है। हमें चाहिए कि हम अपनी प्राकृतकि आरोग्य-क्षमता को सक्रिय रहने दें।'

— ठकि न्हात हान

अध्यात्म इस बात पर आधारित है कि हम संसार में रहते हैं, किंतु हम यहाँ के हैं नहीं। हमारी बहुत सारी समस्याएँ अपनी इस मूलभूत पहचान को न समझने का परिणाम हैं : हम आध्यात्मिक अनुभव करने वाले मानवीय जीव नहीं हैं, बल्कि मानवीय अनुभव करने वाले आध्यात्मिक जीव हैं। इस सिद्धांत को संकल्पना-रूप में समझना असंभव है। हम हज़ारों व्याख्यान सुन सकते हैं, अनेक पुस्तकें पढ़

सकते हैं; लेकिन आध्यात्मकि अभ्यास, जिसे संस्कृत में साधना कहते हैं, को समर्पित हुए बिना यह अधूरा है।

आध्यात्मिक साधना का बखान करने का सरलतम तरीका हमारे संबंधों के पदक्रम की व्याख्या से शुरू होता है। किसी भी समय में हम तीन तरह के संबंध बनाते हैं :

हमारे बाहर : हमारे समय का अधकिांश हिस्सा दुनिया से जुड़ने में खर्च होता है – नेटवर्किंग, रिश्तेदारियाँ, और हमारी आजीवकिा। ये सब अत्यंत महत्त्वपूर्ण हैं, लेकिन अगर हमारे पास कोई आंतरकि दिशा नहीं है, तो ये हमें भटका भी सकते हैं। खो जाने का भय, यह सोचना कि सुख कहीं अन्यत्र है, असंतुलन के साथ जीवन जीना आदि सब ऐसे लक्षण हैं, जो बताते हैं कि हमने अपनी बाह्य प्रसन्नता को गलत प्राथमकिता दी है।

हमारे भीतर : हमारे दैनकि जीवन से दूर, कई लोग संतोष के लिए अपने भीतर ही झाँकते हैं। जीवन से संघर्ष करते लोग, वे जो बाह्य जगत को जीतने के लिए स्वयं को ही ढालने का प्रयत्न करते हैं तथा वे जो अपने आंतरकि जगत के प्रति जिज्ञासु हैं, और कुछ ऐसे जो सत्य को खोज रहे हैं – ये वे लोग हैं, जो इस यात्रा को भीतर की ओर निर्देशित करेंगे।

हमसे ऊपर : वे जो सामान्य तरीके से अपने आप को खोजते हैं, प्रगति या दिशा-ज्ञान के अभाव में हतोत्साहित हो सकते हैं। हो सकता है उन्हें लगे कि वे एक ऐसे जहाज़ पर सवार हैं, जो बिना दिशासूचक यंत्र के सत्तर नॉट्स प्रति घंटे की रफ्तार से चल रहा है। हमसे ऊपर से जुड़ने का अर्थ है ईश्वर के साथ या अपने से बड़ी किसी शक्ति के साथ अपने संबंध का पुनर्स्थापन। ईश्वर एक है और विभिन्न

संस्कृतियों में भिन्न-भिन्न तरह से पहचाना जाता है। इसलिए, मेरे ईश्वर या तुम्हारे ईश्वर से जुड़ने की बात नहीं है, यह हमारे ईश्वर से जुड़ने की बात है। जब ऐसा हो जाता है, तो ऐसा लगता है, मानो एक बिजली का बल्ब एक पूरे बिजलीघर से जुड़ गया हो। एक बल्ब अपने आप में मात्र टंगस्टन के तार सहित काँच का टुकड़ा ही तो है; इसे रोशनी का अनुभव करने और दूसरों को रोशनी देने के लिए विद्युत-प्रवाह की आवश्यकता होती है। ऐसे ही अपने से किसी ऊपर वाले के साथ हमारा संबंध होता है, जो हमें स्नेह देता है और हमें दूसरों को स्नेह देने की प्रेरणा देता है।

मैंने हैरी को समझाया, 'जैसे हमारे गंतव्य तक पहुँचने के अनेक रास्ते होते हैं, ईश्वर से जुड़ने के भी अनेक रास्ते हैं, जो धर्म और संप्रदाय की सीमाओं से आगे जाते हैं। कई लोग प्रार्थना का अभ्यास करते हैं, जो स्वानुभूति का सरल किंतु बेहद प्रभावशाली तरीका है। मैं भी प्रार्थना का अभ्यास करता हूँ, लेकिन आध्यात्मकि शक्ति वकिसित करने के लिए मेरा पसंदीदा तरीका ध्यान करना है।

'ध्यान के कई तरीकों में मैं मंत्र मेडिटेशन या ध्यान का अभ्यास करता हूँ। इसका अर्थ यह हुआ कि मैं प्रतिदिन कुछ समय अपने मस्तिष्क को पवित्र ध्वनियों पर केंद्रित करते हुए, ईश्वर के नाम का मंत्र उच्चारण करते हुए बिताता हूँ; इस क्रिया से हम स्वयं को घबराहट से मुक्त कर सकते हैं। आधुनकि विज्ञान इस साधना के बहुत सारे लाभ मानता है : इसके द्वारा हमें तनाव से मुक्ति मिलती है, हमारा उद्देश्य साफ हो जाता है, जिससे हम अधकि रचनात्मकता हो जाते हैं, तथा अन्य बहुत से लाभ। प्राचीन पूर्वी साहित्य इस विषय में हमें और गहरी अंतर्दृष्टि देता है।

'ध्यान किसी विमान की तरह है : यह पहले आपको ऊँचाई पर ले जाता है, फिर दूर, बहुत दूर और फिर आँखों से ओझल। मैं ध्यान को विमान की तरह इसलिए

देखता हूँ, क्योंकि जैसे ही आप उड़ान भरते हैं, आप तुरंत ऊँचाई प्राप्त करने लगते हैं। हम जीवन में चिंता और व्यग्रता का अनुभव इसलिए करते हैं, क्योंकि हम अपनी स्थिति को परिप्रेक्ष्य के विपरीत देखते हैं। ध्यान हमें इस योग्य बनाता है कि हम अपनी सभी व्यग्रताओं, समस्याओं और चिंताओं को कुछ ऊँचाई से स्पष्ट देख सकें, और परिणामतः हमें शांति और नीरवता की अनुभूति हो।

'ध्यान का गंभीर प्रभाव यह है कि यह हमें बहुत दूर ले जाता है। यह हमारे चरित्र को पूरी तरह से रूपांतरित कर देता है, हमारे भीतर श्रेष्ठ गुण वकिसित करता है, और आत्मानुभूति का अनुभव प्रदान करता है। ध्यान के माध्यम से हम श्रेष्ठ से श्रेष्ठतम बन जाते हैं। ऐसा होने में समय लगता है और यह प्रायः अगोचर ही रहता है। उदाहरण के लिए, अगर आप विमान की खिड़की से बाहर झाँकें, तो यह नहीं लगेगा कि आप बहुत तेज़ गति से आगे जा रहे हैं। लेकिन आठ घंटे बाद आप आधी दुनिया पार करके ज़मीन पर उतर रहे होते हैं।

'ध्यान हमारे मस्तिष्क की चपलता के कारण कठिन हो जाता है। कहा गया है कि हमारा दिमाग एक बेचैन बंदर की तरह होता है, सदा एक विचार से दूसरे विचार की ओर उछलता हुआ। यह आपके कहने भर से शांत नहीं हो जाता। इसे नियंत्रित करने की आवश्यकता होती है। ध्यान वह अनुशासन है, जिसके माध्यम से मस्तिष्क को नियंत्रित किया जाता है। उदाहरण के लिए, मुंबई की रेलगाड़ियाँ नगर की अर्थव्यवस्था को चलायमान रखती हैं। लेकिन उनके चलायमान रहने के पीछे यह राज़ है कि वे पटरियों, समय-सारिणी और गंतव्यों के अनुशासन से बँधी हैं। इसी प्रकार से, ध्यान के अनुशासन से बँधे बिना मस्तिष्क भी अपने गंतव्य तक पहुँचने में समर्थ नहीं होगा। किसी दिन वह ध्यान करना चाहेगा, और किसी दिन

नहीं।'

'ध्यान का सिद्धांत समझने में भी समय लगता है। मैं जानता हूँ बहुत सारे ऐग्ज़ीक्यूटिव और सेलेब्रिटीज़ इसका अभ्यास करते हैं, लेकिन मुझे कभी नहीं लगा कि मेरे पास इसके लिए समय है,' हैरी ने बीच में ही टोका। वह मेरे द्वारा बताए गए विभिन्न विचारों और सिद्धांतों को सुनकर अभिभूत हुआ लग रहा था।

'जो लोग समय नहीं नकिाल सकते, उन्हें ही इसकी सबसे अधकि ज़रूरत है,' मैंने हँसते हुए कहा, 'अब मैं प्रतिदिन दो घंटे ध्यान का अभ्यास करने योग्य हो गया हूँ। शुरू में ऐसा नहीं था। जिन दिनों मैंने इसकी शुरुआत की थी, मैं मात्र दस मिनट ही कर पाता था और वो मुझे बहुत मुश्किल भी नहीं लगता था।'

हैरी ने सिर हिलाया और पूछा, 'इतने समय के बाद, क्या आपने अपने चरित्र में कोई परिवर्तन देखा?'

'हाँ देखा, वास्तव में। ध्यान का प्रभाव देखने के लिए किसी को मृत्यु के बाद तक की प्रतीक्षा नहीं करनी पड़ती – हम इसी जीवन में इसका परिणाम देख सकते हैं, अगर हम सही मार्गदर्शन में कर्मठतापूर्वक इसका अभ्यास करें।'

वह इस उत्तर से प्रभावित हुआ लगा।

'तुम्हें याद है, पहले मैंने कृतज्ञता के महत्त्व के विषय में क्या कहा था?' मैंने पूछा।

'याद है।'

'जो लोग ध्यान करते हैं, वे कृतज्ञता की आदत भी वकिसित कर लेते हैं, जो उनके सभी संबंधों में सहायक बनती है। यह एक "संबंध मज़बूत करने वाली भावना" है, क्योंकि इससे हम यह देखते हैं कि लोगों ने हमें किस तरह समर्थन और सहारा दिया है।'

हैरी स्टीयरिंग व्हील पर फिर से कुलबुला रहा था। 'क्या सोच रहे हो?' मैंने पूछा।

'मैं सोच रहा था कि मैं और मेरी पत्नी एक-दूसरे से कैसा व्यवहार करते हैं,' उसने हमारी बातचीत आगे बढ़ाने के लिए कहा और मैं समझ गया कि उसे जीवन के दूसरे पहिये की जानकारी देने का यही समय है।

सारांश :

- हम आध्यात्मकि अनुभव करने वाले मानवीय जीव नहीं हैं, बल्कि मानवीय अनुभव रखने वाले आध्यात्मकि जीव हैं। हम यह शरीर नहीं हैं; हम शरीर से परे हैं।
- हमें संबंधों का क्रम समझने की आवश्यकता है। मूलभूत रूप से हमें अपने से बड़ी किसी शक्ति, जैसे ईश्वर, से जुड़ना चाहिए। ऐसा करना हमें दुनिया में खुशी और आनंद बाँटने की शक्ति दे सकता है।
- ईश्वर से जुड़ने के अनेक रास्ते हैं। हम अपना रास्ता चुन सकते हैं, जो आवश्यक है, क्योंकि हमें उस रास्ते पर दूर तक जाना होगा। एक बहुत प्रभावी तरीका जिसे मैंने अपनाया है, वह है मंत्र उच्चारण।

पहिया 2
संबंध

8

संवेदनशीलता के साथ अभिव्यक्ति

हमें एक-दूसरे के साथ संवेदनशील व्यवहार करना चाहिए; जीवन के प्रति हमारा नज़रिया संबंधों में हमारे व्यवहार को प्रभावित करता है।

'एक विनीत उत्तर क्रोध का शमन करता है, जबकि एक कठोर शब्द नाराज़गी को बढ़ा देता है।'

— सोलोमन

'क्या मतलब, तुम अपनी पत्नी के साथ कैसा व्यवहार करते हो?' मैंने चौंकते हुए पूछा। मैं उनके घर जा चुका था और मुझे कुछ भी ग़लत नहीं लगा था। क्या वहाँ कुछ ऐसा था, जो वह मुझे नहीं बता रहा था?

'वैसा नहीं है, जैसा लगता है,' उसने लज्जित होते हुए कहा, 'दरअसल हम लगातार झगड़ते हैं, हमारे बीच हमेशा अनबन रहती है। वह मेरे व्यवहार से जुड़ी चीज़ों को बदलना चाहती है, और जब वह अपने सुझाव देना शुरू करती है, तो मैं कमरे से बाहर जाने को मजबूर हो जाता हूँ।'

मैं हैरी की बातों से आश्चर्यचकित हो गया। लोग दूसरे लोगों के सामने जैसा व्यवहार करते हैं, निजी जीवन में उनका आपसी व्यवहार बिलकुल अलग होता है।

'मैं कुछ मिनटों पहले ही तुम दोनों के व्यवहार में सौहार्द का अनुभव कर रहा था,' मैंने कहा।

'मुझे लगता है, हमारा व्यवहार बदलता रहता है और यह इस पर निर्भर करता है कि हम किसके साथ हैं।' वह कुछ क्षणों के लिए चुप रहा।

'हम उस "आकर्षण" को कैसे बनाए रखें, जो कभी हमारे बीच में हुआ करता था? जो आज आपने हमारे घर पर देखा, वह वैसा ही था जैसा कि जिन दिनों हम दोनों साथ-साथ अमेरकिा में थे तब हुआ करता था, लेकिन आहिस्ता-आहिस्ता यह कम होना शुरू हो गया। ऐसा क्यों होता है?'

बहुत सारी बातें थीं जो मैं कहना चाहता था। मैंने उसे सांत्वना देते हुए कहना शुरू किया, 'ऐसा केवल विवाह के साथ ही नहीं, सभी संबंधों में होता है। अगर हम अपने संबंधों पर ध्यान नहीं देते, तो वे मुझनि लगते हैं और बोझिल बन जाते हैं। हमें दूसरे लोगों का आदर करना ही होगा, जो हमारे द्वारा उनके साथ संवेदनशीलता से व्यवहार करने से पता चलेगा।'

मेरे पास सुनाने के लिए एक नया किस्सा था :

तीखे शब्द चुभते हैं

लंदन के हीथ्रो हवाई अड्डे के रनवे पर हमारे जहाज़ के पहिए तीखी आवाज़ के साथ रुके। सीटों के बीच की जगह (आइल) में लोग 'सीट-बेल्ट बाँधे रहिए' के संकेत की

अवज्ञा करके जमा होने लगे थे। मैंने सीट पर बैठे हुए ही अपनी आँखें बंद कर लीं और योजना बनाने लगा कि मुझे टर्मिनल पर क्या-क्या करना है। लंदन की मेरी यह नौवीं यात्रा थी। अब तक मैं इमिग्रेशन की लंबी लाइनों का आदी हो चुका था। मुझे पता था कि हमारे साथ लाया गया हमारा सामान बेल्ट पर पहुँच चुका था, और मुझे लेने आए मेरे मित्र हवाई अड्डे के आगमन-द्वार पर मेरी प्रतीक्षा कर रहे थे।

जैसे ही हवाई जहाज से बाहर नकिलने वालों की कतार कम हुई, मैंने फौरन अपनी सीट-बेल्ट खोली (सुरक्षा-प्रदर्शन का यही एक भाग था जिसमें मुझे दक्षता प्राप्त थी)। मुंबई से यह दस घंटे लंबी उड़ान थी; मूसलाधार वर्षा के कारण हमारा विमान इंगलिश राजधानी के ऊपर पिछले पैंतालीस मिनट से चक्कर लगा रहा था। उड़ान के दौरान अपनी श्रेष्ठतम सेवा का उदाहरण प्रस्तुत करते हुए विमान के एक कर्मचारी ने ऊपर के केबिन से मेरा बैग उतार दिया। मुझे लगा मेरे भगवा वस्त्र देखकर उनका मेरी तरफ कुछ झुकाव था और इसलिए कभी-कभी वे एक अतिरक्ति तकिया या टमाटर-जूस का बड़ा गिलास मेरे लिए ले आते थे। मैंने स्वयं को कभी इस सेवा का हकदार नहीं माना, तथापि मैंने उनका धन्यवाद किया।

मैं जब भी विदेश जाता हूँ, कम से कम सामान के साथ यात्रा करने की कोशिश करता हूँ। संन्यासी होने के बड़े फ़ायदे हैं : आपको यह तय नहीं करना पड़ता कि हर सुबह क्या पहनना है (प्रतिदिन भगवा), आपको अपने बाल बनाने की चिंता नहीं करनी पड़ती (आप रखते ही नहीं), आपके बैग छोटे होते हैं (आपके पास बहुत कम चीज़ें होती हैं)। कम चीज़ें होने से घबराहट भी कम होती है, जिससे जीवन की महत्त्वपूर्ण चीज़ों के लिए आपके मस्तिष्क में अधकि स्थान बचता है।

मैं जैसे ही इमिग्रेशन की ओर बढ़ा, मुझे “हीथ्रो पर आपका स्वागत है” का एक

बोर्ड लगा दिखा। इस बोर्ड पर एक बीफ़-ईटर की तस्वीर थी – यहाँ इसका अर्थ गाय खाने वाला व्यक्ति नहीं, बल्कि एक पारंपरकि रक्षक (सेरेमोनियल गार्डियन) है जो पुराने ज़माने में मुकुट के हीरों की सुरक्षा का दायित्व सँभालते थे और टॉवर ऑफ लंडन में कैदियों की देखभाल करते थे। ढलान से उतरकर अधकृित प्रवेश-द्वार की ओर जाते हुए, मेरे पीछे एक महिला लोगों के बीच से नकिल तीर की तरह दौड़ती हुई मेरे पीछे आई और पुकारा, 'स्वामी जी, स्वामी जी, क्या मैं आपका बैग उठा सकती हूँ?' मैं एक छोटा लैपटॉप-बैग लिए था, जिसे उठाने के लिए उसकी सहायता लेना अजीब होता।

'मैं ठीक हूँ, बहुत-बहुत शुक्रिया,' मैंने जवाब दिया। आसपास के लोग अब हमें देख रहे थे।

'मैं आपका बैग उठा सकती हूँ, कोई बात नहीं,' उसने हठ की।

'नहीं, नहीं, मैं ठीक हूँ, क्यों न हम साथ-साथ इमिग्रेशन की लाइन में खड़े होकर प्रतीक्षा करें,' मैंने सुझाव दिया। मुझे उसकी हठधर्मी कुछ विचित्र लगी। बार-बार की अंतर्राष्ट्रीय यात्राओं और सामाजकि सरोकारों ने मुझे एक मूल्यवान सबक सिखाया है – किसी को उसके प्रारंभकि वार्तालाप के आधार पर आँकने की इच्छा से लड़ो। हर किसी की अपनी कहानी होती है, जिसे हम नहीं जानते।

वह स्त्री तीस वर्ष के आसपास की लग रही थी। एक मोटा, काला फ्लीस जैकेट पहने थी, जिससे लगता था कि वह ब्रिटेन के वसंत के लिए तैयार है। वह अपने साथ केबिन में ले जाने योग्य चार पहियों वाला छोटा, भूरा सूटकेस लिए थी। उसके वस्त्र की जेब से गहरे नीले रंग का पासपोर्ट का कोना झाँक रहा था, जो बता रहा था कि वह भारतीय है।

‘मैं मानसी हूँ, आपसे मिलकर अच्छा लगा, आपकी उजली भगवा पोशाक ने मेरा ध्यान खींचा,’ उसने कहा।

‘इन वस्त्रों में मैं अदृश्य नहीं हो सकता,’ मैंने कहा और वह थोड़ा-सा हँसी, ‘तुम क्या करती हो?’

‘मैं एक स्कूबा-डाइविंग प्रशिक्षक हूँ,’ उसने गर्व से घोषणा की।

‘अद्भुत! इस मौसम में हमें तुम्हारी सहायता की ज़रूरत पड़ सकती है,’ मैंने विनम्रता से कहा। पूरी रात, और जिस सुबह, मैं ब्रिटेन में उतरा, आँधी-बारिश और तूफान चल रहा था जैसा मौसम अकसर अप्रैल में वहाँ होता है।

‘क्या आप इस्कॉन (ISKCON) से जुड़े हैं?’ उसने अचानक ही पूछा; अब उसका लहजा कुछ बदल गया था। साधारण वार्तालाप समाप्त हो गया था, मुझे एहसास हुआ। काम की बात करने का समय आ गया था। इस्कॉन कृष्ण-चेतना का अंतरराष्ट्रीय समुदाय है, जिसकी स्थापना ईश्वर के दिव्य अनुग्रह अभय चरणारविंद ए. सी. भक्तिवेदांत स्वामी श्रीला प्रभुपाद द्वारा की गई थी, जिन्हें उनके अनुगामी, अनुराग से श्रीला प्रभुपाद कहकर पुकारते हैं। वह सही थी; यह वही संस्था है जिससे मैं जुड़ा हूँ।

‘हाँ,’ मैंने उसके चेहरे पर असंतोष के भाव देखते हुए, संकोच के साथ कहा। उसने तत्काल जवाब दिया।

‘वैसे, मैं इस्कॉन के जितने भी मंदिरों में गई हूँ, उनमें इस्कॉन चौपाटी का मंदिर सबसे बकवास है!’ उसने यह बिना जाने हुए कहा कि यह वही मंदिर है जिसका मैं अपने आधे जीवन से हिस्सा हूँ।

‘आप ऐसा क्यों कह रही हैं? क्या आपको कोई ख़राब अनुभव हुआ?’ मैंने उससे

पूछा। हम दोनों लाइन में आगे बढ़े।

'हाँ, एक भयानक अनुभव। बड़ी होते हुए, मैं अपने अ ाध्यात्मकि मार्ग को पाने के लिए सदा जिज्ञासु रही हूँ, और मैं भगवद्गीता का अध्ययन करना चाहती थी। मुझे इस्कॉन चौपाटी की वेबसाइट पर एक कोर्स मिला, जिसमें मैं गीता का, विस्तार से, एक-एक श्लोक समझकर अध्ययन कर सकती थी। तो मैं उत्साहित होकर, नाम दर्ज़ करवाने के लिए मंदिर के "प्रवेश-कार्यालय" में गई।'

फिर मानसी का सिर झुक गया। मुझे लगता है, वह नहीं चाहती थी कि लाइन में खड़े लोग हमारे वार्तालाप को सुनें, लेकिन फिर भी कुछ सिर हमारी ओर मुड़े। 'मैं उस डेस्क पर गई, जहाँ एक भद्र पुरुष कानों पर ईयर-फोन चढ़ाए बैठा था और व्यस्त होकर अपने लैपटॉप पर टाइप कर रहा था,' उसने आगे बताया। 'थोड़ा वक्त गुज़रा तो उसे एहसास हुआ कि मैं वहाँ खड़ी हूँ, उसने दुःखी होकर अपने बाएँ ईयरफोन को नकिाला। "मैं आपकी क्या सहायता कर सकता हूँ? आपको क्या चाहिए?" उसने मुझसे यह ऐसे पूछा जैसे मुझे खा जाएगा। उसके इस अरुचकिर व्यवहार से आहत होकर मैंने उत्तर दिया, "मैं भगवद्गीता पर आपका वृहद् पाठ्यक्रम पढ़ना चाहूँगी, श्रीमान।" "क्या आपने जर्नी आ ॅफ़ सेल्फ-डिस्कवरी वाला पाठ्यक्रम पूरा किया है?" उसने मेरे विनम्र तरीके और प्रार्थना पर ध्यान दिए बिना दोबारा जल्दी से पूछा। "हाँ, मैंने वह इसी मंदिर से किया है।" वह थोड़ी देर रुका, कान से दूसरा ईयर-फोन बाहर नकिाला और इस बार सीधे मेरी आँखों में देखते हुए बोला, "क्या आपका कोई काउंसलर, सलाहकार है?" "सलाहकार?" मैंने पूछा, "मुझे सलाहकार की आवश्यकता क्यों है? मेरे जीवन में सब-कुछ ठीक चल रहा है।" उस समय मुझे यह जानकारी नहीं थी, कि इस्कॉन चौपाटी में

अ◌ाध्यात्मकि उत्साहियों के प्रशक्षिण के लिए मेंटरशिप व्यवस्था है, जिसे वे परामर्शदाता व्यवस्था (काउंसलर सिस्टम) कहते हैं। मुझे ऐसा लगा कि उसका यह आशय है, कि मुझे दिमागी तकलीफ़ है, जिसके लिए मुझे एक मनोवैज्ञानकि परामर्शदाता की आवश्यकता है। उसने मुझे बताया कि मैं जब तक एक परामर्शदाता मेरे साथ न हो, मंदिर के कार्यक्रमों में नियमित रूप से उपस्थित न रहूँ और इस नियम का या उस नियम का पालन न करूँ, तब तक मैं वह पाठ्यक्रम नहीं ले पाऊँगी, जो मैं लेना चाहती थी। उसने मुझे बताया कि वैबसाइट पर सभी ज़रूरतें स्पष्ट रूप से लिखी गई हैं। फिर उसने मेरे जवाब की प्रतीक्षा न करते हुए, कानों में ईयर-फोन लगा लिए और अपने लैपटॉप पर वापस लग गया। जहाँ तक मेरी जानकारी है, वे निर्देश वेबसाइट पर नहीं थे, और जैसे वह बता रहा था वैसे मूर्खतापूर्ण नियमों के विषय में मैंने कभी नहीं सुना था। मैं तो बस भगवद्गीता का अध्ययन करना चाहती थी। अपेक्षा के विपरीत, मंदिर जैसे स्थान पर, मेरे साथ व्यवहार में वह व्यक्ति इतना असभ्य और दलित था कि मुझे गलती करने और फिर दंडित होने जैसी अनुभूति हुई। जहाँ लोग ऐसा व्यवहार करते हैं, उस मंदिर में जाने के विषय में मैं सोच भी नहीं सकती।’

मैंने मानसी को शांत करने का प्रयास किया, लेकिन उसकी शकियत सुनते हुए लाइन में लगे कुछ लोग अब मेरी ओर तिरस्कार से देखने लगे थे। ‘मैं बहुत शर्मिंदा हूँ कि तुम्हारे साथ ऐसा व्यवहार हुआ और तुम्हें इस ख़राब अनुभव से गुज़रना पड़ा। उसका तुम्हारे साथ ऐसा व्यवहार करना ग़ैरज़िम्मेदाराना था।’ विषय को बदलकर सकारात्मकता की तरफ ले जाते हुए मैंने कहा, ‘तो तुमने जर्नी ऑफ सेल्फ डिस्कवरी का कोर्स किया है। इस कोर्स में तुम्हारा व्याख्याता कौन था?’

‘मैंने वह कोर्स गौर गोपाल दास के साथ किया था,’ वह फुसफुसाई।

क्या मेरा चेहरा इतनी सरलता से भूल जाने योग्य है मैं भीतर ही भीतर हँसा। मैं अपना कार्य कितने सही तरीके से करता हूँ, इस बारे में निष्पक्ष फीडबैक के लिए यह सबसे उपयुक्त समय था। उसे ज़रा भी याद नहीं था कि वह व्यक्ति मैं ही हूँ, जिसके संग उसने वह कोर्स किया था। मैंने पूछा,‘तो, कैसा लगा तुम्हें कोर्स? क्या वह अच्छा था? क्या तुमने उस कोर्स में कुछ सीखा?’

‘वे असाधारण थे। बहुत स्पष्टता और विनोद-प्रियता के साथ बोलते थे!’

मैंने चैन की साँस ली। एक सकारात्मक समीक्षा! इससे पहले कि वह और अधकि प्रशंसा करे और मेरा दिमाग चढ़ जाए, मैंने उसे रोका और कहा, ‘मैडम, मैं ही गौर गोपाल दास हूँ!’

‘यह नहीं हो सकता!’ वह अविश्वास के साथ ऊँची आवाज में बोली। इमिग्रेशन-अधकिारियों ने अपने डेस्क के पीछे से चौंककर हमें देखा। लेकिन, एक सेकंड के भीतर ही उनके चेहरों पर वही गंभीरता लौट आई। मानसी का चेहरा भी गेहुएँ से लाल हो गया।

मैंने मज़ाक में कहा, ‘अगर तुम चाहो तो मैं तुम्हें अपना पासपोर्ट और अन्य दस्तावेज़ दिखा सकता हूँ!’

‘मैं बहुत शर्मिंदा हूँ, क्षमा करें, क्या उन दिनों आप चश्मा नहीं पहनते थे? अब क्या आपने चश्मा पहनना छोड़ दिया है?’ उसने अपना बचाव करते हुए कहा, ‘मेरे कहने का अर्थ यह नहीं था कि चौपाटी वाला इस्कॉन मंदिर ही बुरा है, लेकिन मेरे साथ बहुत बुरा व्यवहार हुआ था और मुझे भारी ठेस लगी थी।’

मैंने उसके साथ सहानुभूति प्रकट करते हुए अपने आश्रम की ओर से क्षमा

माँगी। 'आप फिर से हमारे यहाँ आइए। विस्तृत गीता पाठ्यक्रम की कुछ ज़रूरतें हैं, लेकिन मैं एक साप्ताहकि कक्षा लेता हूँ, आप उसमें सम्मिलित हो सकती हैं,' मैंने उसे उत्साहपूर्वक कहा और शुभकामनाएँ दीं।

थोड़ी-सी लज्जित होते हुए वह अपने पासपोर्ट की जाँच कराने के लिए मुझसे आगे बढ़ी।

इस घटना के बाद मैंने उसे सामान के हॉल में नहीं देखा।

जब काउंटर पर एक कड़क अधकिारी मेरे कागज़ात की जाँच कर रहा था, मेरे मन में विचार आया कि यदि हम दूसरों के साथ संवेदनशीलता से व्यवहार न करें, तो उनके साथ हमारे संबंध बिगड़ सकते हैं। सफलता के लिए अपने संबंधों में सतर्क रहना आवश्यक है। हम दूसरों के साथ कैसा व्यवहार करते हैं, यही हमारे जीवन की गुणवत्ता का निर्धारण करता है। 'यही मेरा व्यक्तित्व है,' ये कहना दूसरों के प्रति असंवेदनशील बने रहने के लिए स्वीकार्य बहाना नहीं है। आप दूसरों के प्रति सही तरह से संवेदनशील हैं या नहीं, यह जानने का मेरा श्रेष्ठ तरीका है : उस मनुष्य से उससे भी बेहतर व्यवहार करो, जैसा तुम अपने लिए चाहते हो। स्वयं से सवाल पूछो, 'क्या मेरा स्वर, शरीर के हावभाव और व्यवहार संवेदनशील हैं?'

जैसे ही मैंने बात ख़त्म की, हैरी ने पूछा, 'तो क्या वह बाद में आपसे मिली? क्या उसने उस व्यक्ति को क्षमा कर दिया, जिसने उससे कठोरता से वार्तालाप किया था?'

'सौभाग्य से वह लौटकर आई और उसने संध्या में मेरे गीता-सत्रों में भाग लिया – मैं कहूँगा, उसने उसे क्षमा कर दिया था।'

'यह अच्छा हुआ,' हैरी बोला। फिर थोड़ी चुप्पी के बाद, शायद यह सोचते हुए कि

वार्तालाप के विषय को फिर से अपनी ओर कैसे मोड़े, उसने कहना शुरू किया, 'तो . . . मेरी पत्नी के लिए संवेदनशील होना कठिन हो सकता है। मैं कई घंटे काम करता हूँ। जब मैं थककर अपने घर लौटता हूँ और वह कुछ भी ऐसा कह देती है जो क्रोध दिलाने वाला हो तो मैं अपनी ज़ुबान पर नियंत्रण नहीं रख पाता। मुश्किल होता है, जब आप हरदम किसी के इतने नकिट रहते हैं।'

'अंतरंगता ही अवमानना को जन्म देती है,' मैंने उत्तर दिया, 'जब हम लोगों से अधकि ही अंतरंग होते हैं, हम भूल जाते हैं कि वे हमारे लिए कितने महत्त्वपूर्ण हैं और उनसे व्यवहार करने का सही तरीका क्या है। मैं सौ से अधकि संन्यासियों के साथ रहता हूँ, और मैं तुम्हें विश्वास दिलाता हूँ कि यह निस्संदेह चुनौतीपूर्ण है। फिर भी, बीस वर्ष पहले मैंने एक सबक सीखा था और तब से संबंधों में कैसे व्यवहार करना है उसके प्रति मेरा नज़रिया बदल गया।

प्रवृत्ति भेदभाव नहीं करती

जब मैं दुनिया भर में सेमिनारों में प्रवचन के लिए हवाई यात्रा नहीं कर रहा होता, मैं मुंबई में होता हूँ और मुझे बहुत सारे संन्यासियों में से एक होना अच्छा लगता है।

अपने जीवन को संन्यास के लिए समर्पित करने का निर्णय लेने से पहले मैं पुणे के एक मध्यवर्गीय परिवार में, लाड़-प्यार में पल रहा था। दुनिया के बहुत सारे बच्चों की तरह, मैं सोचता था (और अभी भी सोचता हूँ) कि मेरी माँ सर्वश्रेष्ठ हैं। उन्होंने हर चीज़ का ध्यान रखा – वे वही खाना पकाती थीं जो मैं खाना चाहता था, वे मेरे सारे कपड़े भी धोती थीं। उन्होंने मुझे कभी किसी चीज़ के लिए प्रतीक्षा नहीं करने दी।

इसलिए आप कल्पना कर सकते हैं कि उनके लिए मेरा संन्यासी बनकर जीवन जीने का निर्णय कितना चौंकाने वाला और चिंताजनक था। मेरे लिए भोजन कौन बनाएगा? सफाई कौन करेगा? कौन मेरे कपड़े धोएगा?

इन प्रश्नों के उत्तर थे : खाना सबके लिए साथ बनेगा, लेकिन बाकी अपने सारे काम आपको स्वयं ही करने होंगे। यह सीखना एक कठिन प्रक्रिया थी। पहली बार अपने कपड़े धोना एक परीक्षा थी। हमारे पास कपड़े धोने की मशीन नहीं थी; दो बालटियाँ थीं और थोड़ा-सा साबुन। पानी और साबुन के घोल में कपड़ों को तीस मिनटों तक भीगने दो और फिर दूसरी बालटी में उन्हें साफ पानी में डालकर खँगाल दो – यह कपड़े धोने का पुराना तरीका था। इस तरह की धुलाई अच्छा-खासा व्यायाम थी, इसलिए जिम की सदस्यता लेने की कोई आवश्यकता नहीं थी। मुझे यह देखकर सुखद आश्चर्य होता था कि कपड़ों से फालतू पानी निचोड़ने के कारण मेरी बाहों के डोले आसानी से लगातार बड़े होते जा रहे थे।

एक दिन मैं पहले से ही चालीस मिनटों तक साबुन के पानी में भीगे अपने कपड़े धोने के लिए गया। मैं थोड़ा जल्दी में था; मुझे शहर के दूसरे हिस्से बोरीवली में एक प्रवचन देने के लिए जाना था। मगर अभी मुझे अपने कपड़े खँगालने की पीड़ा झेलनी थी। मैंने टोंटी खोली, तो पानी खँखारता हुआ, लोहे के पाइप से होकर सीधे स्नानघर के फर्श पर गिरा। मैंने तेज़ी से ठोकर मारकर एक बालटी नल के नीचे लगा दी।

'क्या कर रहे हो?' मेरे पीछे से एक गंभीर आवाज़ ने पूछा। वे मुझसे उम्र में बड़े संन्यासियों में से एक थे।

'जी, कपड़े धो रहा हूँ,' मैंने आदर के साथ उत्तर दिया।

‘हाँ, मैं देख रहा हूँ, लेकिन तुम कर क्या रहे थे?’ उन्होंने दोबारा पूछा।

‘बस . . . अपने कपड़े धो रहा था,’ मैंने दोहराया। उनकी त्योरियाँ चढ़ गईं।

‘हाँ, मैं यह देख रहा हूँ, लेकिन तुम कर क्या रहे थे?’ वे एक-एक शब्द का धीरे-धीरे उच्चारण करते हुए बोले।

‘बस, कपड़े ही तो धो रहा था!’ धैर्य खोते हुए मैंने उत्तर दिया, ‘परेशानी क्या है?’ मुझे प्रवचन देने जाने के लिए देर हो रही थी।

‘तुमने बालटी को ठोकर क्यों मारी?’ उन्होंने पूछा।

‘यह बालटी ही तो है, मुझे इसे जल्दी से नल के नीचे लगाना था, यह कोई बड़ी बात नहीं है।’

‘बड़ी बात नहीं है?’ उन्होंने कहा, ‘यह बड़ी बात ही है, गौर गोपाल दास! मैं तुम्हें बताना चाहूँगा जो मैंने संबंधों के विषय में सीखा है। जब हम प्राणहीन वस्तुओं, जैसे बालटियों या अपनी अन्य संपत्तियों से अनादर या असंवेदनशीलता के साथ व्यवहार करते हैं, तो हम लोगों के साथ भी अंततः वैसा ही व्यवहार करने लगते हैं। मेरे जीवन में एक ऐसा समय आया था, जब मैं अपने बहुत सारे मित्रों को खोने लगा, और तब मैंने यह उपदेश अपने एक मार्गदर्शक से पाया। उग्रता हमारी सामान्य प्रवृत्ति का हिस्सा बन जाती है, तो हमारी प्रकृति वस्तुओं और लोगों में फर्क नहीं करती। परिणामतः जब हम अपनी वस्तुओं के साथ बुरा व्यवहार करते हैं, तो हम यह भी देख सकते हैं कि आसपास के लोगों के साथ हमारे संबंधों में धीरे-धीरे असंवेदनशीलता प्रवेश कर रही है।’

फिर उन्होंने मेरी पीठ थपथपाई और मुसकराते हुए एक पारंपरकि भारतीय भजन गाते हुए चले गए। मैंने श्रद्धा से हाथ जोड़े और जो घटित हुआ, उस पर

सोचने के लिए नल बंद कर दिया। हमारे जीवन के अंग ही नहीं, यह पूरा ब्रह्मांड संयोजित है। जब हम वस्तुओं का अनादर करते हैं, तो हम वैसा ही उन लोगों के साथ भी करना आरंभ कर देते हैं, जिनसे हम प्यार करते हैं। हमारे जीवन के सभी पक्ष एकीकृत हैं।

आधुनकि संस्कृति में यह प्रचलन है कि चीज़ों का एक बार प्रयोग करो और फिर उन्हें फेंक दो। उदाहरण के लिए, प्लास्टकि से बने कप। 2016 में एलन मैकआर्थर फाउंडेशन ने विश्व-आर्थकि मंच को बताया कि यदि हम इसी तरह से प्लास्टकि का उपयोग करते रहे, तो 2050 तक समुद्रों में मछलियों से अधकि प्लास्टकि मिलेगा। अगर अपनी वस्तुओं के प्रति हमारी यही मानसकिता है, तो हम इसे अपने संबंधों में भी पाएँगे।

मेरी माँ की स्मृति अभी भी मेरे मस्तिष्क में स्पष्ट है। मेरी माँ भारतीय साहित्य की उत्कृष्ट पुस्तकों की एक समर्पित पाठकि हैं। वे मुझे अभिनय के साथ धरती माता पर युद्ध करते हुए देवताओं और राक्षसों की तथा समुद्र की ओर बहती हुई माँ गंगा की कहानियाँ सुनाती थीं, जिनकी समुद्र तक की यात्रा सब तरह के जीवों को जीवन-दान देती है। वे मुझे गाय माता के विषय में भी बताया करती थीं, जिन्हें हमारी परंपरा में पवित्र माना जाता है। पृथ्वी और गंगा नदी निष्प्राण हैं और गाय एक पशु है। लेकिन पूर्व की गूढ़ संस्कृति में हमें उनके साथ वैसा ही व्यवहार करने की शक्षिा दी जाती है, मानो वे हमारी अपनी माँ हों। वस्तुओं और जीवों के प्रति इस स्तर के सम्मान को देखते हुए, यह समझना आसान है कि जो लोग ईमानदारी से आध्यात्मकि साधना करते हैं, उन्हें विशेष रूप से प्रगाढ़ पारस्परकि संबंधों के लिए जाना जाता है।

‘मैंने इस विषय पर इससे पहले ऐसी व्याख्या नहीं सुनी। पता है, अगर मैसी और रोनाल्डो इस कहानी को सुन लें, तो उन्हें ज़िंदगी का सबसे बड़ा झटका लगेगा। उनका पूरा जीवन एक फुटबॉल को लात मारते हुए गोल करने पर ही आधारित है,’ हैरी ने हँसते हुए कहा।

‘यह लात मारने या लात नहीं मारने की बात नहीं है,’ मैंने कहा, ‘हर वस्तु का अपना निश्चित उपयोग होता है और उसे उसी विशेष तरीके से प्रयोग में लाया जाना चाहिए। क्या आप कभी भी एक फुटरूल का प्रयोग तापमान मापने के लिए करेंगे? मुझे आशा है, नहीं। हमें वस्तुओं का उपयोग उसी उद्देश्य के लिए करना चाहिए जिसके लिए उन्हें बनाया गया है, लेकिन पूरी मर्यादा, मूल्य और सम्मान के साथ।’

‘हमम्। लेकिन मैं अपने जीवन को खंडों में बाँट देता हूँ,’ हैरी ने कहा। ‘मैं अपने जीवन के हर-एक पहलू को पूरी तरह से संबंधित नहीं समझता। मुझे चीज़ों को खंडों में डालने की आदत है, जैसे, यह मेरा पेशा है, ये मेरे संबंध हैं और यह मेरा अध्यात्म है,’ उसने अपने हाथों के इशारों से मुझे अपने विचार समझाते हुए कहा।

‘इसके दो पक्ष हैं, व्यावहारकि स्तर पर प्रायः चीज़ों को वर्गों या खंडों में डालने से हमें लाभ होगा, लेकिन हमें जान लेना चाहिए कि जिस तरह से हम जीवन के एक क्षेत्र में सक्रिय होते हैं, उसके भयानक परिणाम दूसरे क्षेत्र में हो सकते हैं।’

‘मेरा भी यही अनुमान है। अपनी पत्नी के साथ मतभेद में, हो सकता है मेरी भी भूमकिा हो। हो सकता है, मैं उसके प्रति असंवेदनशील हो गया हूँ। ताली बजाने के लिए दो हाथों की ज़रूरत पड़ती है – हो सकता है, उसकी प्रतक्रियाएँ मेरी प्रतक्रियाओं का प्रतिबिंब ही रही हों,’ उसने कहा।

‘हाँ, कभी-कभी लोगों की प्रतक्रिया हमारे स्वभाव के कारण बदल जाती है।

जब हम अपने दिमाग में यह रखकर उन्हें देखेंगे कि हमें भी अपनी क्रियाओं में सुधार की ज़रूरत है, तो यह अनुमान लगाना आसान हो जाएगा कि हमें दूसरों से कैसा व्यवहार करना चाहिए,' मैंने उत्तर दिया, 'आओ इस विषय पर बात करें कि हम अपने संबंधों में सकारात्मकता कैसे देखें।'

सारांश :

- हमें अपने शब्दों और क्रियाओं में संवेदनशील रहना चाहिए। संवेदनशील होने का अर्थ यह सोचना है कि हम जब कुछ कहते हैं या करते हैं, तो दूसरे लोग उससे कैसा अनुभव करते हैं। उदाहरण के लिए, मैं जिस आश्रम में रहता हूँ, उसके विषय में मानसी के नकारात्मक अनुभव ने पूरे समुदाय के प्रति उसके दृष्टिकोण को प्रभावित किया।
- संवेदनशील बनने का अभ्यास कैसे करें? हमें निष्प्राण वस्तुओं को भी महत्त्व और आदर देना चाहिए। अगर हम ऐसा नहीं करते, तो असंवेदनशीलता की मानसकिता हमारी सामान्य प्रवृत्ति का अंग बन सकती है।
- किसी की प्रकृति या सामान्य प्रवृत्ति वस्तुओं और लोगों के बीच भेद नहीं

करती। वस्तुओं के साथ बुरा व्यवहार हमारी प्रवृत्ति को नकारात्मकता देता है, जो हमारे संबंधों में भी प्रवेश कर सकती है।

9

सदाचारी दृष्टिकोण

दूसरों को समझने के अनेक रास्ते हैं। हमें उस रास्ते को चुनना चाहिए, जो सकारात्मकता में वृद्धि करे और नकारात्मकता से बचाए।

किसी में मैल तो कोई भी खोज सकता है। तुम वह बनो, जो सोना खोजता है।

— प्रोवर्ब्ज़ 11:27

चारों ओर कारों के हॉर्नों के शोरगुल और ऊपर से कर्कश आवाज़ में चीखते कौओं के बीच हम अब भी फँसे थे, लेकिन अपने गंतव्य के नकिट पहुँच रहे थे। हमें अब भी पता नहीं था कि ट्रैफकि जाम का क्या कारण है। हैरी ने पूछा कि 'क्या मैं कार का एसी बंद कर दूँ; कभी-कभी एसी मेरे गले को ख़राब कर देता है। क्या मैं थोड़ी-सी खिड़की खोल दूँ? आपको बुरा तो नहीं लगेगा?'

'बिलकुल नहीं,' मैंने कहा और हम दोनों ने खिड़की के शीशों को कुछ सेंटीमीटर नीचे उतार दिया। 'कृपया जो आप कह रहे थे, जारी रखें,' हैरी ने कहा।

मैं बोलने ही जा रहा था कि अचानक एक मोटी मधुमक्खी कार में घुस आई। मधुमक्खीयाँ यूँ तो कुछ नहीं करतीं, लेकिन सीमित जगह को देखते हुए मैंने और हैरी ने अपने सिर हैडरेस्ट से सटा लिए, और हिलना बंद कर दिया। हमारी पीली-काली मित्र कार के डैशबोर्ड के आसपास मँडराने लगी। कार के परफ्यूम के सुराखों से नकिल रही चमेली के इत्र की खुशबू ने उसे मंत्रमुग्ध कर दिया था और वह संभवतः फूलों को खोज रही थी। जब उसे आभास हुआ कि हमारी कार में पुष्प-पराग नहीं है, तो वह झूमते हुए, गुनगुनाते हुए बाहर चली गई।

'बहुत नज़दीक आ गई थी,' अब शांत दिख रहे हैरी ने कहा, 'बहुत बड़ी थी यह मक्खी!'

'शुक्र है वह इसका क्रोधी और चिड़चिड़ा भाई नहीं था,' मैंने ततैये का संदर्भ देते हुए कहा। "मधुमक्खी हमें बहुत-कुछ सिखाती है," जैसे ही यह विचार मेरे दिमाग में आया, मैंने कहा, 'वे सदा मकरंद की खोज में रहती हैं, जो फूलों में होता है और वहाँ जाने से बचती हैं, जहाँ कूड़ा होता है। हमें मक्खी की तरह बनना चाहिए – लोगों में सदा उनका श्रेष्ठ खोजना चाहिए, उनमें दोष ढूँढ़ने से बचना चाहिए।'

'ऐसा करना कैसे संभव होगा? इतने सारे संबंधों के बीच, मेरे लिए तो यह बहुत कठिन होगा,' हैरी ने उत्तर दिया।

'यह सब इस बात पर निर्भर करता है कि हम चाहते क्या हैं। मैंने सीखा है कि पाँच अलग-अलग रास्ते हैं जिनके द्वारा हम अपने संबंधों में लोगों को समझ सकते हैं। आओ, मैं इस विषय में तुम्हें थोड़ा और बताता हूँ।'

प्रकार - 1 : एक ऐसा व्यक्ति, जो किसी भी तरह से अच्छाई नहीं

देख सकता

पहले प्रकार के व्यक्ति केवल बुरा ही देखते हैं और उसे बहुत बढ़ा-चढ़ाकर बताते हैं। द्वेष, नापसंदगी और असुरक्षा के भावों के बीच वे दूसरे व्यक्ति के अच्छे गुण देख ही नहीं पाते। आप उनके सामने दूसरों की अच्छाई बताने का जितना भी प्रयास करेंगे, वे अपनी राय बदलने से मना कर देंगे। वे किसी के चेहरे पर मिट्टी का एक धब्बा देख लेंगे, और फिर उसे इस तरह से देखेंगे मानो उस व्यक्ति का सारा शरीर ही कीचड़ से सना हो।

मुझे एक कहानी याद आ रही है, जिसे मैंने कुछ दिनों पहले सुना था। एक नौजवान जोड़ा था, जो एक सुंदर स्थान पर एक बढ़िया घर में रहता था। किसी कारणवश पत्नी बराबर वाले घर में रहने वाली पड़ोसन को पसंद नहीं करती थी। एक दिन सुबह जब वे नाश्ता कर रहे थे, उसने खिड़की से देखा कि उसकी पड़ोसन कपड़े सुखाने की रस्सी पर कपड़े सुखा रही है।

'वहाँ देखो', उसने अपने पति से कहा, 'तुमने देखा, धुलाई के बाद भी उनके कपड़े कितने गंदे हैं? मुझे अचंभा हो रहा है कि उस जैसी अधेड़ उम्र की गृहणी इतना भी नहीं जानती कि कपड़े साफ कैसे धोए जाते हैं। उसे तो अपने मायके जाकर यह सीखकर आना चाहिए, कि कपड़े सही तरीके से कैसे धोए जाते हैं।'

उसके पति ने यह सब शांति से सुन लिया। इसके बाद, हर बार जब भी उसकी पड़ोसन कपड़े धोकर सुखाने के लिए लटकाती, वह जवान स्त्री कोई चुटीली टिप्पणी करने का मौका नहीं छोड़ती।

कुछ सप्ताह बाद पत्नी ने देखा कि उसकी पड़ोसन फिर से रस्सी पर कपड़े

सूखने के लिए फैला रही है, लेकिन इस बार मामला कुछ अलग था।

'तुमने देखा? गज़ब हो गया!' चकित पत्नी ने अपने पति से कहा, 'अंततः उसके कपड़े साफ हो गए। पक्का, उसने नहीं धोए होंगे; किसी और ने आकर उन्हें धोया होगा।' अपनी कुरसी से उठकर पड़ोसन के कपड़े देखे बिना ही पति ने कहा, 'तुम्हें मालूम है प्रिये, आज मैंने सुबह उठकर अपनी खिड़कियों के शीशे धोकर साफ किए हैं।'

क्या यह सत्य नहीं है कि हम दूसरों में जो भी देखते हैं, वह हमारी खिड़की पर निर्भर करता है, जिससे हम उसे देखते हैं? अपनी खिड़कियाँ धो लेने भर से हमारी दृष्टि बदल जाती है।

लेकिन प्रकार - 1 के लोग यह मानने से सीधे-सीधे मना कर देते हैं कि उनकी खिड़कियाँ गंदी हैं और इसलिए वे उन्हें साफ करने के लिए कुछ नहीं करते। वे साफ, धुले कपड़ों को लगातार मैला ही नहीं कहते, बल्कि और भी बुराइयाँ करते हैं।

प्रकार - 2 : एक ऐसा व्यक्ति, जो अच्छा-बुरा दोनों समझता है, लेकिन अच्छे को नज़रअंदाज़ करने का चयन करता है

दूसरे प्रकार का व्यक्ति लोगों में अच्छे और बुरे दोनों को देखता है, लेकिन एक सुविचारित निर्णय लेते हुए अच्छे को नज़रअंदाज़ कर देता है और बुरे पर केंद्रित रहता है। जैसे, कुछ लोग जो सुनना चाहते हैं, वही सुनते हैं। इस तरह के लोगों की मनःस्थिति पूर्वनिर्धारित होती है।

पिछले कुछ वर्षों में मेरे बहुत सारे वीडियो वायरल हुए हैं, फिर भी वे कुत्तों के वीडियो जितनी लोकप्रियता के नकिट भी नहीं पहुँच पाए हैं। हम कुत्तों से सम्मोहित हो जाते हैं, वह भी इतना कि हम हैरान हो जाते हैं कि इन वफ़ादार मित्रों को पाने के लिए हमने ऐसा क्या पुण्य किया है? एक मज़ेदार कहानी यह बताती है कि कुत्ते कितने निष्ठावान होते हैं। मैं नहीं जानता, इसमें कितनी सच्चाई है, फिर भी :

एक बार एक आदमी सुपर मार्केट से सामान ख़रीद रहा था। जब वह अपनी पत्नी द्वारा दी गई अस्पष्ट-सी सामान सूची पढ़ते हुए अपनी ट्रॉली आगे धकेल रहा था, वह किसी दूसरी ट्रॉली से टकराया। 'क्षमा करें!' वह अनायास ही बोल पड़ा। इसके बाद जो उसे दिखा, उसे देखकर वह चौंक गया। एक कुत्ता था, जो दूसरी सामान-ट्रॉली में तरह-तरह के सामान डालते हुए उसे धकेल रहा था। हैरान होकर उसने स्टोर में टहलते हुए उस कुत्ते की गतिविधियों की जासूसी की। कुत्ते ने फल, चॉकलेट, ब्रेड, पास्ता आदि थैला-भर सामान उठाया। फिर वह कैशियर के पास गया और उसने बिल के भुगतान के लिए कुछ डॉलर नकिाले। वह नीरस कैशियर अविचलित ही रहा। ऐसा लगा, जैसे कि वह इस फर वाले मित्र से परिचित था। फिर उस आदमी ने देखा कि कैशियर ने उस कुत्ते को दस डॉलर कम लौटाए। इस पर कुत्ता भौंकने लगा और उसने कैशियर की पतलून सहित टाँग पकड़ ली और उसे तब तक नहीं छोड़ा, जब तक उसने उसे सही बकाया राशि नहीं लौटा दी। *ऐसा कैसे हो सकता है?* उस आदमी ने वहीं खड़े हुए आश्चर्य से सोचा। *मुझे पता लगाना होगा कि इस बुद्धिमान कुत्ते का मालकि कौन है?*

उस आदमी ने पूरे रास्ते कुत्ते का पीछा किया, जब तक कि वह एक अपार्टमेंट-ब्लॉक की पंद्रहवीं मंज़िल पर उसके घर तक नहीं जा पहुँचा। आपने सही सोचा –

कुत्ते ने लिफ्ट में अपने तल के लिए सही बटन दबाया। एक गहरे नीले दरवाज़े पर पहुँचकर उसने सामान रख दिया। इसके बाद वह दरवाज़े को खरोंचने लगा और मालकि का ध्यान आकर्षित करने के लिए आवाज़ें नकिालने लगा। कुछ समय के बाद मालकि ने दरवाज़ा खोला और कुत्ते पर चिल्लाने लगा, 'तुम एक बेकार, कृतघ्न और फालतू जानवर हो! उम्मीद करता हूँ कि तुम सब कुछ ले आए होगे!' फिर वे दोनों घर के अंदर चले गए। अब तो वह आदमी और अधकि हक्का-बक्का रह गया। क्या कुत्ते के मालकि ने वास्तव में वही सब कहा था? जिज्ञासा में उसने दरवाजे पर तीन बार ठक-ठक की। वह यह जानने को उत्सुक था कि वह मालकि अपने अद्‌भुत कुत्ते पर क्यों चिल्लाया था। तभी दरवाजा खुला।

'कहिए?' मालकि ने गुस्से से पूछा।

'जी, श्रीमान जी, मेरा एक प्रश्न है। मैंने देखा कि आपके कुत्ते ने सुपर मार्केट से आपके लिए सारी ख़रीददारी की, मूल्य चुकाकर कैशियर से सही राशि ली, इस बिल्डिंग तक चलकर आया, लिफ्ट में सही नंबर का बटन दबाया – वह अविश्वसनीय है! फिर आप उस पर क्यों चिल्लाए? मैं जानना चाहता हूँ।'

'हाँ, उसके लिए यह सब सामान्य बात है। लेकिन ऐसा दूसरी बार हुआ है कि वह अपने साथ घर की चाबी ले जाना भूल गया। मुझे दरवाज़ा खोलने के लिए उठना पड़ा!' अपार्टमेंट के बाहर खड़ा आदमी अविश्वास से मुँह बाए खड़ा था कि उसने यह क्या सुना!

क्या बहुत बार यह कहानी हमारे जीवन में नहीं दोहराई जाती? हमारे मित्र और परिवार के लोग बहुत सारे अच्छे काम करते हैं, लेकिन हम उन्हें नज़रअंदाज़ कर देते हैं, और केवल नकारात्मकता पर केंद्रित हो जाते हैं। हमारे इर्द-गिर्द, हमारे प्रिय

लोगों के बीच, प्रशंसनीय घटनाएँ घट रही हैं, लेकिन इस प्रकार के लोग यही सोचते हैं कि दूसरा चाबी कैसे भूला!

प्रकार - 3 : ऐसा आदमी, जो अच्छा और बुरा दोनों देखता है, लेकिन दोनों के प्रति तटस्थ रहता है

अगला उन लोगों का वर्ग है, जो किसी व्यक्ति में अच्छा और बुरा दोनों देखते हैं; वे बुराई पर ध्यान नहीं देते, पर अच्छाई के प्रति भी उदासीन रहते है। वे प्रत्येक मनुष्य और वस्तु से असंबंधित होकर अपनी ही दुनिया में जीते हैं, शायद इसलिए क्योंकि वे सिर्फ अपने बारे में सोचते हैं या उन्हें दूसरों से कोई मतलब नहीं होता। मनुष्य भावनात्मक प्राणी होते हैं; किसी ऐसे मनुष्य को खोजना दुर्लभ होगा, जो दूसरों के साथ पूरी तरह से भावनारहित हो।

प्रकार - 4 : एक ऐसा आदमी, जो अच्छा और बुरा दोनों देखता है, लेकिन जानबूझकर बुरे को अनदेखा करता है।

इसके बाद उनका वर्ग आता है, जो अच्छे और बुरे दोनों को देखते हैं, लेकिन जानबूझकर बुरे को नज़रअंदाज़ करते हैं और अच्छे पर केंद्रित होते हैं। लोगों के लिए इस सिद्धांत के साथ रहना कठिन होता है, क्योंकि उन्हें मनुष्य की बुरा देखने की स्वाभावकि प्रवृत्ति से दूर रहने के लिए सतर्क प्रयास करने पड़ते हैं। लगातार

अच्छा देखने के लिए बहुत कुछ करना पड़ सकता है। हाल ही में *टाइम्स ऑफ इंडिया* के 'स्पीकिंग ट्री' अनुभाग में उद्योगपति स्वर्गीय आदित्य बिरला पर एक आलेख आया था, जिसमें इस प्रकार के लोगों के लक्षण स्पष्ट किए गए थे।

आदित्य बिरला कई करोड़ की कंपनी, हिंडालको इंडस्ट्रीज़ के प्रमुख थे। यह आलेख उनके एक वरिष्ठ कार्यपालक के विषय में था, जिसने गलती से कंपनी के हज़ारों डॉलर गँवा दिए थे। कोई अन्य मालकि अगर मुकदमा नहीं करता, तो कर्मचारी को नौकरी से तो नकिाल ही देता, लेकिन आदित्य बिरला ने ऐसा नहीं किया। उस कर्मचारी से मिलने से पहले बिरला ने एक नोटपैड लिया और उसके ऊपर लिखा : इस कर्मचारी के पक्ष में तथ्य। इसके बाद उन्होंने एक सूची बनाई, जिसमें उस कर्मचारी के गुणों का वर्णन और उस समय की जानकारी भी थी, जब उसने कंपनी को हज़ारों डॉलर कमाकर दिए थे। आदित्य बिरला ने कोई निर्णय लेने या ग़लती से निपटने से पूर्व जानबूझकर अपना ध्यान उन अच्छी चीज़ों की ओर मोड़ दिया, जो इस कार्यपालक ने कंपनी के लिए की थीं।

जैसे ही कंपनी में हर जगह यह ख़बर फैली, कि बिरला ने कर्मचारी को नौकरी से नहीं नकिाला, उनकी कंपनी में संवेदनशील व्यवहार की संस्कृति को बढ़ावा मिला। कंपनी के एक अन्य वरिष्ठ कार्यपालक ने लिखा, 'जब भी मैं किसी को धमकाने या फटकारने को उद्यत होता हूँ, मैं स्वयं को संतुष्ट करने के लिए पहले बैठकर उसके गुणों की सूची बनाता हूँ। ज़रूरी नहीं कि इससे मेरा निर्णय बदल जाए, लेकिन इससे मुझे चीज़ों को परिदृश्य में रखने और अपने गुस्से को नियंत्रित करने में सहायता मिलती है।'

अच्छे पर केंद्रित होना और बुरे से निपटना एक ऐसा सिद्धांत है, जो संबंधों को

बचा सकता है और सही निर्णय लेने में हमारी सहायता कर सकता है।

प्रकार - 5 : एक ऐसा व्यक्ति, जो बुरे को किसी भी स्थिति में देख ही नही ं सकता; वह थोड़ा-सा अच्छा देखता है और उसे कई गुना बढ़ा-चढ़ा लेता है।

यह अवस्था सिर्फ ईश्वर के लिए संभव है, या उसके लिए जो अध्यात्म की ऊँचाइयों तक पहुँच चुका है। किसी के चरित्र में केवल अच्छा देखना या थोड़े-से अच्छे को उस सीमा तक बढ़ा लेना कि बुराइयाँ उसकी छाया में छिप जाएँ, ऐसी महानता है, जिसका अनुगमन करना हममें से अधकिांश लोगों के लिए अव्यावहारकि है।

हमारे संबंधों के वकिास की आदर्श अवस्था चौथे चरण तक पहुँचना है। मानवीय स्थिति ऐसी है कि हम दूसरों की कमियों के विषय में गपशप करना पसंद करते हैं और हम अपनी आँखें खोलकर मात्र गंदगी देखते हैं। यद्यपि अभ्यास के द्वारा हम ऐसी अवस्था तक पहुँच सकते हैं, जहाँ अच्छा और बुरा दोनों ही दिखाई दें, फिर जानबूझकर अच्छे पर केंद्रित होने और बुरे को नज़रअंदाज़ करने का निर्णय लेना चाहिए।

‘मैंने ऐसा स्पष्टीकरण पहले कभी नहीं सुना था!’ हैरी ने कहा।

‘यह मेरा विश्लेषण नहीं है, मैंने इसे श्रीला प्रभुपाद के अनुयायियों से सुना था,’ मैंने उत्तर दिया।

‘क्या आप एक बात बता सकते हैं? आप बुरे को पूरी तरह से कैसे अनदेखा कर

सकते हैं?'

'बुरे को नज़रअंदाज़ करने का यह अर्थ नहीं कि आप व्यावहारकि रूप से उससे निपटे नहीं। इसका सही अर्थ यह है कि हम अपने मस्तिष्क को बुरे पर केंद्रित करने तथा उसके आसपास घूमने की अनुमति नहीं देंगे।'

'सही है!' लगा कि हैरी इस तर्क से पूर्णतः सहमत था, हालाँकि मैं नहीं समझता कि उसने इसे पूरी तरह से समझा होगा।

'अपनी पत्नी के साथ मेरा बुरे को नज़रअंदाज़ करने का रुख नहीं होता, बल्कि उससे निपटने का होता है . . .' वह रुका और फिर बोला, 'मेरी दृष्टि में, मैं उसके साथ संवेदना से व्यवहार करता हूँ, लेकिन उससे हमेशा हमारे आसपास एक अजीब-सा माहौल बन जाता है, और मुझे लगता है कि उसकी भावनाओं को ठेस पहुँचती है। फिर वह मुझे ताने मारना शुरु कर देती है। फिर मैं उसे ऐसा करने से रोकता हूँ, लेकिन वही चक्र पुनः आरंभ हो जाता है। यह समस्या है!'

सारांश :

- लोगों में श्रेष्ठ को देखना कभी-कभी चुनौतीपूर्ण हो सकता है, विशेषकर जब हम निरंतर उनकी नकिटता में हों।
- हम लोगों को निम्नलिखित पाँच तरीकों का जान सकते हैं :
  - वे जो केवल बुरा देखें और उसे बढ़ा-चढ़ा लें।

- वे जो अच्छा और बुरा दोनों देखें, लेकिन अच्छे को नज़रअंदाज़ करें और बुरे पर केंद्रित हों।
  - वे जो अच्छा और बुरा दोनों देखें, और दोनों के प्रति तटस्थ रहें।
  - वे जो अच्छा और बुरा दोनों देखें, लेकिन अच्छे पर केंद्रित होना चुनें, और बुरे को नज़रअंदाज़ करें।
  - वे जो अच्छा देखें और उसे बढ़ा-चढ़ा लें।
- आदर्श स्थिति चौथी अवस्था है, जिसमें संबंध अच्छे होंगे।
- चौथी स्थिति में पहुँचने के लिए निरंतर कड़ी मेहनत और अभ्यास चाहिए।

10

सतर्कतापूर्वक सुधार

सुधारात्मक प्रतिक्रिया हमारे संबंधों को बना या बिगाड़ सकती है।

> ‘आश्चर्य है कि अंग्रेजी में तलवार (SWORD) और शब्दों (WORDS) कहे अक्षर समान हैं। इससे भी अधकि आश्चर्यजनक यह है कि अगर उनका प्रयोग ठीक से न किया जाए, तो दोनों का प्रभाव भी एक जैसा ही होगा।’
>
> – अज्ञात

‘हमारी कुंठा अधकितर संबंधों में अनुपयुक्त आचरण से आती है,’ मैंने हैरी को सांत्वना देते हुए कहा, ‘और यह आपसी संबंधों में कमी के कारण उत्पन्न होती है, चाहे वह हमारे शारीरकि हावभाव में हो, हमारे व्यवहार में हो या फिर शब्दों में। हमें अनिवार्यतः अपने संबंधों का पूरा दायित्व स्वीकार करना होगा,’ मैंने कहा।

‘अगर मैं हमेशा यही सोचता रहूँ कि अपनी पत्नी को नाराज़ होने से बचाने के लिए मुझे क्या कहना होगा, तो इससे तो मेरी परेशानी बढ़ जाएगी और जीवन बहुत ही नपा-तुला सा लगने लगेगा,’ हैरी ने जवाब दिया।

मैंने आह भरी। 'हाँ, हैरी, हमें दूसरों को सुधारते समय अपने शब्दों का चुनाव सतर्कता से करना होगा, लेकिन उससे पहले हमें उनमें प्रशंसा की पूँजी का निवेश करना होगा।'

मैं विषय को विस्तार से समझाने के लिए तैयार हो गया।

नकािसी से पहले निवेश करें

'मुझे सितंबर 2017 के अंत में बॉम्बे स्टॉक एक्सचेंज ने "जीवन और काम के संतुलन को सशक्त (एम्पावर) करती भारतीय संस्कृति" पर व्याख्यान देने हेतु आमंत्रित किया। स्थान वैसा ही था, जिसकी अपेक्षा थी। एक बड़ा गोल सभागार, एक वृहद मंच जिस पर मखमली लाल कालीन बिछा था, और सामने थे दुनिया भर के स्टॉक एक्सचेंजों से आए 150 कार्यपालक। यह एक प्रतिष्ठित आयोजन था और वहाँ व्याख्यान के लिए आमंत्रित किए जाने को मैंने अपना सौभाग्य समझा। एक तथ्य जो मैंने वहाँ प्रस्तुत किया, लगा कि उन उच्चस्तरीय दर्शकों को प्रभावित कर गया। मैंने कहा था, 'हमारे म्युचुअल फंड्स और संबंधों के बीच एक समानता है : इन दोनों में से कुछ नकािलने से पहले निवेश करना पड़ता है।' पर होता यह है कि बहुत बार सुधारने से पहले हम व्यक्ति में सराहना और उस संबंध में प्रेम का निवेश करना भूल जाते हैं। ऐसा करना उन्हें प्रेरणाहीन और हतोत्साहित कर सकता है। प्रशंसा की कला सीखना स्वस्थ संबंधों के निर्माण के लिए आवश्यक है। इसे मैंने तब अनुभव किया, जब मैं नेपाल-यात्रा पर था।

'मुझे याद है, कैसे मेरे दाँत बज रहे थे, मेरा शरीर काँप रहा था, और मेरी आँखें

मेरे चारों ओर फैले सौंदर्य पर टकिी थीं। हिमालय के थोरोंग ला पहाड़ी दर्रे के नीचे मुक्तिनाथ में कड़ाके की ठंड थी। मुक्तिनाथ हिंदुओं और बौद्धों के लिए एक-समान ही पवित्र स्थल है। हिंदुओं के लिए यह एक ऐसा स्थान है, जहाँ काली गंडकी के प्रवाह की दिशा में जाने पर भगवान विष्णु की प्राकृतकि आकृति दिखती है। और बौद्धों के लिए यह एक ऐसा स्थल है, जहाँ महत्त्वपूर्ण देवी-देवताओं का वास है।

'कुछ संन्यासी, जिनमें मैं भी सम्मिलित था, कुछ परिवारों के समूह के आध्यात्मिक आश्रम के लिए दुनिया के इस सुंदर हिस्से में आए थे। कुछ समय इस स्थान की महत्ता पर हुए वार्तालाप में बिताने के बाद हम अपने आवास-स्थल पर लौट आए। इस भ्रमण का उद्देश्य केवल आध्यात्मकि गुणवत्ता वाले सभी स्थानों की यात्रा करना ही नहीं था, बल्कि अधकि महत्त्वपूर्ण था इन परिवारों के साथ समय बिताना। मैंने पाया कि प्रकृति के मध्य लोगों के साथ खुले संप्रेषण के द्वारा हमारे संबंधों की मजबूती पर बड़ा अच्छा असर पड़ता है, क्योंकि एक-दूसरे के साथ बढ़िया समय बिताने का कोई वकिल्प नहीं है। और इसके लिए हिमालय से बेहतर पृष्ठभूमि संभव नहीं!

'जैसे ही मैं कस्बे में किराए पर लिए मकान पर लौटा, मैंने जल्दी से ईमेल देखने के लिए अपना लैपटॉप खोला। मेरी इस आध्यात्मिक यात्रा में मेरे लिए तो समय थम गया था, पर मुंबई के लोगों के लिए नहीं, जिनके पास मुझसे विमर्श करने के लिए महत्त्वपूर्ण मसले थे। जैसे ही मैंने अपने इनबॉक्स में किसी महत्त्वपूर्ण मेल के लिए, ऊपर से नीचे की ओर देखा, एक महत्त्वपूर्ण ईमेल ने ध्यान आकर्षित किया, "यूक्रेन के लिए आपका वीसा स्वीकार कर लिया गया है। आप चाहें तो दिल्ली से स्वयं पासपोर्ट ले सकते हैं, अन्यथा आपके द्वारा चयनित पते पर इसे पहुँचाने में हमें पाँच

कार्य-दिवस लगेंगे।”

‘*पाँच कार्य-दिवस?* मैं घबरा गया। मुझे और एक अन्य संन्यासी को मुंबई पहुँचने के तीन दिनों के भीतर ही यूक्रेन के लिए नकिलना था। मैं अपनी यूक्रेन की फ्लाइट किसी भी तरह छोड़ नहीं सकता था; मेरे अध्यात्म-गुरु राधानाथ स्वामी ने ख़ास तौर से मुझे जाने के लिए कहा था।

‘मैं तुरंत उठकर खड़ा हो गया। दिमाग में योजना बनानी आरंभ कर दी। मैं घर के सामुदायकि हिस्से की ओर दौड़ा। सब लोग हर्बल चाय पीते हुए हँस रहे थे और गर्मा रहे थे; उनकी ऊनी टोपियाँ और दस्ताने अँगीठियों पर सूख रहे थे। इसे उचित समय समझते हुए मैंने जिज्ञासावश एक वरिष्ठ संन्यासी से पूछा, कि क्या मैं दिल्ली के लिए कुछ दिन पहले नकिल सकता हूँ, मुझे यूक्रेन के कॉन्सुलेट से अपना पासपोर्ट उठाना है। बस और रेलगाड़ी की यात्रा काठमांडू से दिल्ली तक दुष्कर है, जिसमें चौंतीस घंटे लगते। फ्लाइट कुछ ही घंटों की होगी और पूर्वी यूरोप तक पहुँचने की दौड़ में मेरा कीमती समय बचाएगी।

‘“तुम्हारा किस तरह जाने का इरादा है?” उन्होंने अदरक वाली गरम चाय का घूँट भरते हुए पूछा।

‘“फ्लाइट से, वह कुछ ही घंटों की होगी,” मैंने आत्मविश्वास के साथ कहा।

‘“और उस फ्लाइट का मूल्य कौन चुकाएगा?”

‘मैंने भाँप लिया कि मेरे सोच के अनुसार यह कार्य नहीं होने वाला है। “बात यह है . . .” मैं नहीं कहना चाहता था *हमारा मंदिर*, जहाँ पहले ही धन की कमी थी, “मुझे जाना पड़ेगा, क्योंकि मेरा पासपोर्ट दिल्ली में है। अगर मैं अपना पासपोर्ट कल सुबह तक वहाँ से नहीं लूँगा, तो हम यूक्रेन समय पर नहीं पहुँच पाएँगे।” मैंने

निवेदन किया।

‘बात करते लोगों का शोर कम हो गया, क्योंकि वे हमारा वार्तालाप सुनने लगे थे। वरिष्ठ संन्यासी ने अपनी चाय नीचे रख दी।

‘“मुझे नहीं लगता कि यह सही विचार है। तुम दिल्ली तक ट्रेन से हमारे साथ चलोगे, और फिर यूक्रेन के लिए कुछ दिन बाद चले जाना,” उन्होंने अधकिारपूर्ण ढंग से कहा।

‘हमारी यूक्रेन की टकिटें पहले ही बुक हो चुकी थीं। पर मैंने आगे कुछ न कहा। मैं वहाँ से नकिला और अपने कमरे में चला गया। शाम को उन्हीं वरिष्ठ संन्यासी ने समूह के समक्ष एक छोटा-सा प्रवचन दिया, जिसमें उन स्थानों से जुड़ी कथाएँ कहीं जिन्हें हम अब तक देख चुके थे। रात्रिभोज का समय होने वाला था, मैंने उनके समक्ष विषय को पुनः उठाया। मेरा यूक्रेन जाना आवश्यक था।

‘वे उठकर खड़े हो गए और उन्होंने ऊँची आवाज़ में सबके सामने बोलना आरंभ कर दिया, “मैं तुम्हें पहले ही बता चुका हूँ कि यह संभव नहीं। तुम इस विषय को फिर से क्यों उठा रहे हो? क्या तुममें ज़रा भी तमीज़ नहीं है?” वे पूरे पाँच मिनटों तक मुझे डाँटते रहे। यह अपमानजनक था। ये सभी परिवार मुझे व्यक्तिगत रूप से जानते थे, उनके बच्चे मुझे अपना आदर्श समझते थे, और यहाँ सार्वजनकि रूप से मुझे बदनाम किया जा रहा था।

‘मैं अपने कमरे में चला आया। दोनों तरफ बंक बेड वाले तीन मीटर लंबे कमरे में मैं हाँफते हुए इधर से उधर टहलने लगा। मेरी आँखों में आँसू थे। मेरे दिमाग में तेज़ी से विचार आ रहे थे – *कोई व्यक्ति मुझसे इस प्रकार से कैसे बोल सकता है? मैंने तो सोचा था कि हम मित्र हैं! वे नहीं समझ रहे कि मेरी यूक्रेन की फ्लाइट कितनी*

महत्त्वपूर्ण है! गुस्से में किसी को कुछ भी कहना आसान होता है। जब हमारा अहं चकनाचूर हो जाता है, हमारी भावनाएँ यहाँ-वहाँ दौड़ने लगती हैं। मैंने स्वयं को नियंत्रित किया, गहरी साँस ली और प्रार्थना की – मैंने विराम का बटन दबाने का निर्णय लिया।

'उनकी बात में दम था। मंदिर की आर्थकि स्थिति कमज़ोर थी, हमारे साथ यात्रा कर रहे परिवारों से इस खर्च को माँगना अनुचित था, और मैं उन्हें इस यात्रा में छोड़कर नहीं जा सकता था। ये व्यावहारकि कारण थे, जिन्हें मैंने स्वयं को शांत करने के लिए सूचीबद्ध किया। इससे सहायता मिली, पर थोड़ी-सी। मैंने अपनी आँखें बंद कीं और याद किया कि उन्हीं वरिष्ठ भक्षिु ने आश्रम में मेरे शुरू के दिनों मेरी कितनी सहायता की थी और कितना स्नेह दिया था। वही एक थे, जिन्होंने मुझे यह एहसास दिलाया था कि आश्रम ही मेरा घर है। मैं जितने समय से उन्हें जानता था, उन्होंने इससे पहले मेरे साथ कभी ऐसा व्यवहार नहीं किया था। वे हमेशा मुझमें प्रेम, दया और विश्वास का ही निवेश करते रहे थे। इस प्रकार अचानक प्रहार करना उनका स्वभाव नहीं था। क्या उनके दिमाग में कुछ चल रहा था?

'मैंने अपना चेहरा धोया और वहाँ लौट आया, जहाँ सभी लोग एकीत्रत थे। वहाँ टमाटर-सूप और ताज़ा पकाई गई ब्रेड की सुगंध फैली थी, लेकिन जैसे ही मैं पहुँचा, वातावरण में तनाव भी दिखाई दिया। मैं भीतर गया जैसे कुछ हुआ ही नहीं था, और वैसा ही व्यवहार किया जैसा मैं हमेशा करता था। उन्होंने मुझ पर सरसरी नज़र डाली और हमारी आँखें मिलीं – यही था हमारा खेद व्यक्त करने और क्षमाशीलता का परिष्कृत तरीका। लोगों ने राहत की साँस ली। मैंने उन्हें क्षमा कर दिया था; हमने यह विषय फिर नहीं उठाया।

‘सुबह काठमांडु के बस-अड्डे पर हलचल थी : लोग धातु के बर्तनों में चाय बेच रहे थे, कुली अपनी रेहड़ियों पर लोगों के बैग लेकर दौड़ रहे थे, और आधी पतलून पहने, भारी कैमरे उठाए सैलानी नेपाली बच्चों द्वारा परेशान किए जा रहे थे, जो उनसे कुछ पैसे चाहते थे। यह दक्षिण-एशिया के यातायात-टर्मिनलों का सामान्य दृश्य था। हमें गोरखपुर पहुँचने के लिए बस में दस घंटे की यात्रा करनी थी, जहाँ से आगे की हमारी यात्रा ट्रेन द्वारा थी।

‘बस से ट्रेन बदलना बहुत जल्दी से हुआ। हमारे पास ट्रेन की स्लीपर-क्लास की टिकटें थीं, जिसमें सीटें थ्री-टियर बर्थों में बदल जाती हैं। मैं वो नीली सीटें देखने के लिए आतुर था, क्योंकि आधे दिन की बस-यात्रा में बैठे रहने से मेरी गरदन अकड़ गई थी। मैं खिड़की के साथ वाली सीट पर बैठ गया और ट्रेन ने जैसे ही रफ़्तार पकड़ी, वह सुंदर ग्रामीण क्षेत्र से होकर गुज़रने लगी।

‘आधे घंटे की यात्रा के बाद वे वरिष्ठ संन्यासी आए और मेरे पास बैठ गए। उन्होंने मेरा हाथ पकड़ा और अपने चेहरे पर से बहते आँसुओं के साथ मेरे प्रति अपने व्यवहार के लिए खेद व्यक्त करने लगे। मैं क्या करता, मैं भी उनके साथ रोने लगा – मैंने उन्हें इतना भावुक पहले कभी नहीं देखा था। जब हम उन लोगों को परेशान देखते हैं, जिन्हें हम प्यार करते हैं, तो हम भी परेशान हो जाते हैं। मैंने भी उनसे क्षमा माँगी, कहा कि मुझे आप पर दबाव नहीं डालना चाहिए था, आपकी चिंता उचित थी। उन्होंने मेरी क्षमा-याचना को स्वीकार नहीं किया और हठ की कि सारा क़ुसूर उनका ही था। वास्तव में, सच्ची क्षमाशीलता दोस्तों के बीच सबसे शक्तिशाली जुड़ाव बनाने में सहायक होती हैं।

‘कुछ हफ्तों के बाद जब हम सब सभी परिवारों के साथ एक कार्यक्रम में इकट्ठे

हुए, हमने उनसे पूछा कि उनकी नेपाल-यात्रा की क्या विशिष्टताएँ रहीं थीं? हम उम्मीद कर रहे थे कि वे कहेंगे कि उन्हें रहस्य से भरे मंदिर पसंद आए, काठमांडु के दृश्य या हमारे व्याख्यान पसंद आए – पर उनमें से किसी ने भी ऐसा नहीं कहा। उन सबका यही मत था कि यात्रा की सबसे विशिष्ट घटना मेरे और उन वरिष्ठ संन्यासी के बीच मित्रता देखना थी। एक अरुचकिर विवाद से लेकर गहरी क्षमाशीलता तक, वे हमारे जुड़ाव की गहराई पर चकित थे। उस दिन से आज तक वे वरिष्ठ संन्यासी मेरे नकिटतम मित्र हैं।

'केवल जब हम लोगों में निवेश करते हैं, तभी हम उनमें सुधार कर सकते हैं। कभी-कभी ऐसा एक झटके में होता है, क्योंकि हम सब मनुष्य हैं। गलतियाँ होती हैं और गुस्सा आ जाता है। लेकिन यदि दूसरों में हमारा निवेश दृढ़ है; वे जिस देखभाल, स्नेह और सराहना के हकदार हैं वह हम उन्हें दे रहे हैं, तो ये छोटे बदलाव वर्षा की फुहारों की तरह आते हैं, मानसून की मूसलाधार बारिश की तरह नहीं। इसका यह अर्थ नहीं कि हम सुधारात्मक प्रतिक्रिया कभी नहीं देंगे, बस हमें इसे सही प्रकार से देने की कला सीखनी होगी। मैं स्पष्ट करता हूँ :

सुधारात्मक प्रतिक्रिया : एक कला

'किसी भी अन्य आवश्यकता से पहले, प्रत्येक मनुष्य की सबसे बड़ी आकांक्षा प्रेम देना और पाना है। ये हमारे संबंध ही हैं, जो इस मंत्र को फलीभूत करते हैं। यह आश्चर्य है कि जिन संबंधों को हम पोषित करते हैं और अपने हृदय के नकिट रखते हैं, उनका आसानी से फ़ायदा उठाया जा सकता है या उपेक्षा की जा सकती है।

अधकिांशतः यह किसी उद्देश्य से नहीं किया जाता, अपितु लापरवाही, और यह न समझ पाने के कारण हो जाता है, कि किसी के प्रति कैसा व्यवहार करना चाहिए। हमारी मंशा सही हो सकती है, लेकिन सही तरीके से सुझाव न देने के कारण, हम फायदे से अधकि नुकसान कर सकते हैं। इसी वजह से हमें इसे सही तरीके से करना सीखना चाहिए, इस योग्यता को वकिसित करने के लिए अभ्यास और आत्मनिरीक्षण की ज़रूरत होगी। जब कभी आपको किसी को सुधारात्मक प्रतिक्रिया देने की आवश्यकता हो, इन चार प्रश्नों के विषय में सोचिए :

क्या सुधारात्मक प्रतिक्रिया देने के लिए मैं सही व्यक्ति हूँ?

'क्या यह आपके लिए उपयुक्त है कि आप उस व्यक्ति को सही करें? एक चुटकुला है कि प्रत्येक महिला सोचती है कि दुनिया का सबसे श्रेष्ठ बच्चा उसी का है, और हर पुरुष सोचता है कि दुनिया में सबसे अच्छी पत्नी पड़ोसी की है। ख़ुद को चोट लगाने जा रहे किसी दूसरे के बच्चे को चेतावनी देने के लिए हम सब चीखेंगे, लेकिन हम इन अपवादात्मक स्थितियों की चर्चा नहीं कर रहे। क्या किसी अन्य स्थिति में, आप किसी दूसरे के बच्चे को सुधारात्मक प्रतिक्रिया देंगे? क्या आप किसी अन्य के जीवनसाथी को प्रतिक्रिया देंगे? अधकिांश स्थितियों में आप नहीं देंगे। इसलिए हमें सोचना होगा, कि क्या मैं यह प्रतिक्रिया देने के लिए सही इंसान हूँ या मेरे अलावा कोई अन्य इस कार्य के लिए सही होगा? क्या मैं उनका रिश्तेदार हूँ? क्या मैं उनका मित्र हूँ? क्या मैं सही प्रतिक्रिया देने के लिए किसी भी प्रकार से सक्षम हूँ? अगर इनमें से किसी प्रश्न का उत्तर हाँ है, तो आप अगले कदम को जानने के लिए आगे

बढ़ सकते हैं।

क्या मेरे पास सुधारात्मक प्रतिक्रिया देने के लिए सही प्रयोजन है?

‘कहा जाता है कि जीवन में हम दो चीज़ों पर नियंत्रण रख सकते हैं, हमारी इच्छाएँ और हमारा प्रयोजन। हमारी इच्छाएँ उसे नियंत्रित करती हैं जो हम चाहते हैं, और हमारा प्रयोजन बताता है कि हम उसे क्यों चाहते हैं। अनेक मामलों में, हम दूसरों को सुधारते हैं क्योंकि हम उनसे अपना पुराना हिसाब चुकता करना चाहते हैं। उनके विरुद्ध हमारा द्वेष हो सकता है, और हम उन्हें सुधारने के इस अवसर का उपयोग सीधे-सीधे अपना प्रतिशोध लेने के लिए कर सकते हैं। लेकिन यह हमारा प्रयोजन नहीं होना चाहिए। इसे एक मित्र की तरह से सहायता के रूप में होना चाहिए। हमें ईमानदार होना चाहिए इस बारे में कि हमारा प्रयोजन उपयुक्त है; हम उन्हें उस गलती से उबारना चाहते हैं जिसे वे कर रहे हैं। प्रेम के रूप में आने वाली प्रतिक्रिया यदि यथोचित रूप से की गई हो तो उसका स्वाद सबसे मीठा होता है, चाहे वह कठोर ही क्यों न लगे पर उसका प्रभाव सही होता है।

क्या मुझे सुधारात्मक प्रतिक्रिया देने का सही तरीका आता है?

‘जैक एक इलेक्ट्रिकिल इंजीनियर था। उसका काम मानसकि रूप से बहुत अधकि थका देने वाला था; उसे अपने डिज़ाइन के कार्य करने में जटिल भौतकिीय प्रयोग की ज़रूरत पड़ती थी। उसकी एक चूक कंपनी का करोड़ों रुपये का नुकसान कर

सकती थी, या इससे भी बढ़कर, उसे नौकरी से नकिलवा सकती थी। यह बृहस्पतिवार की बात है जब और आज जैक सबसे अधकि थका हुआ था। वह बस इतना चाहता था कि आज रात्रिभोज अपनी पत्नी जिल के साथ करे। अब तक आपने अनुमान लगा लिया होगा कि यह कहानी काल्पनकि है, लेकिन मैं वादा करता हूँ, यह एक उद्देश्य पूरा करेगी! जिल पेशे से शेफ़ थी और अपने पति को नए-नए व्यंजन बनाकर खिलाना पसंद करती थी। वह जैक के घर लौटने की बेसब्री से प्रतीक्षा कर रही थी, ताकि वह उसे उस दिन बनाए अपने नए सूप का स्वाद चखाए।

'जब जैक घर आया, तो थकान से उसके चेहरे का रंग उड़ा हुआ था। उसने अपना ब्रीफकेस फेंका, टाई की गाँठ ढीली की, पत्नी का अभिवादन किया और डाइनिंग टेबल पर बैठ गया। "यह सूप बहुत स्वादिष्ट दिखाई दे रहा है," उसने कहा।

'"यह एक विशेष प्रयोग है, जिस पर मैं आज पूरे दिन लगी रही। मैं चाहती हूँ इसे सबसे पहले तुम चखो," जिल ने उमंग से कहा।

'जैक ने एक चमचा लिया और अपने लिए क्रीमी लाल रंग का सूप परोस लिया। उसने अपनी दीप्तिमान पत्नी को देखा, जो उसकी प्रत्येक गतिविधि को ध्यान से देख रही थी। जिल ने टेबल से उसकी ओर एक चम्मच खिसकाया, अपनी कोहनियाँ डाइनिंग टेबल पर टकिाकर ठोड़ी के नीचे दोनों हाथ लगाए, आगे की तरफ झुकी और उसे देखने लगी। जैक ने एक चम्मच सूप सुड़का। टमाटर, ठीक। मिर्चें, ठीक। नमक, नदारद। सूप बेस्वाद था।

'आप क्या करेंगे इस स्थिति में? आपने काम पर एक मुश्किल दिन बिताया है।

आप अपनी पत्नी को उसकी पाक-कला की कमी के बारे में कैसे बताएँगे?

'सौभाग्य से, जैक ने उसी क्षण एक युक्ति सोची। उसने चम्मचों के दराज़ से दूसरा चम्मच नकिाला और मुसकराते हुए कहा, "बहुत दिन हो गए हैं प्यार से तुम्हें खिलाए हुए। आओ तुम भी इसे चखो।' ऐसा कहकर उसने उसे थोड़ा सूप पिलाया।

""अरे! मैं नमक डालना तो भूल ही गई।" जिल उछलकर खड़ी हो गई।

'जैक आसानी से, कठोर शब्दों में अपनी पत्नी द्वारा बनाए गए सूप की आलोचना कर सकता था। इसकी बजाय, उसने अपनी प्रतिक्रिया संजीदगी से देने का चुनाव किया। लोग आम तौर पर मज़बूत होते हैं। वे गलत सिद्ध होना स्वीकार कर लेते हैं, पर केवल तब, जब प्यार से उन्हें ऐसा बताया जाए। मुँहफट निंदक होना दोनों के लिए ही भावनात्मक स्तर पर ग़लत है, और प्रतिक्रिया लेने वाला व्यक्ति कुछ समय बाद इसे लेना बंद कर देगा। जैसा कि आम तौर पर कहा जाता है, "वह महत्त्वपूर्ण नहीं था जो आपने कहा, महत्त्वपूर्ण वह था, जिस तरह आपने कहा।" हमारी आवाज़ का लहजा, शरीर के हाव-भाव और चेहरे के भाव हमारे शब्दों से ज़्यादा असरकारी होते हैं।

क्या इस कार्य के लिए यह सही समय है?

'सेंट्रल लंदन के सोहो स्कवेयर में मेरे जीवन की सबसे विडंबनापूर्ण घटना घटित हुई। मैंने "दोष नकिालने पर कैसे काबू पाएँ" विषय पर एक घंटे का प्रस्तुतीकरण समाप्त किया ही था, कि एक व्यक्ति मेरे पास आया और बोला, "इस कक्षा के लिए धन्यवाद, लेकिन मुझे यह प्रवचन बिलकुल भी पसंद नहीं आया।" मैं वहाँ स्तब्ध

होकर बैठा था और वह विस्तार से बताने लगा कि मेरे प्रवचन में उसे क्या-क्या पसंद नहीं आया। मुझे ऐसा लग रहा था जैसा यदि जैक बेस्वाद सूप के विषय में चिल्लाता तो जिल को लगता। जब मैं अपनी वार्ता में अपना हृदय और आत्मा झोंककर उठा ही था, तब किसी से इतनी कठोर आलोचना सुनना बड़ा ख़राब लग रहा था। ऐसा भी हो सकता है कि मेरी वार्ता ही ख़राब रही हो, लेकिन उस आदमी की तरह जिसकी फ्लाइट छूट गई हो, इस व्यक्ति द्वारा इस प्रतिक्रिया के लिए चुना गया समय गलत था। अगर वह ये सारी बातें मुझे कुछ दिनों के बाद कहता, तो शायद हम दोनों बेहतर मानसकि स्थिति में होते। हमें इस तरह खुलकर गुस्सा नहीं करना चाहिए – हमें उसे समझाना चाहिए। जब हम अपने अनुभव को व्यक्त करते हैं, तो यह ख़तरा बना रहता है कि किसी को बुरा लग सकता है, लेकिन जब हम लोगों को अपनी भावनाएँ समझाने में समय लगाते हैं, तो वे हमारे साथ समानुभूत हो सकते हैं। निचोड़ यह कि गर्म दिमाग से अच्छी प्रतिक्रिया नहीं दी जा सकती – बाद में कोई बेहतर समय चुनें।

'किसी को सुधारात्मक प्रतिक्रिया देने से पहले ये चार प्रश्न ख़ुद से पूछ लिए जाएँ तो जीवन बदल सकता है। इन्हें गहराई से समझने के लिए खुद से अधकि अनुभवी किसी व्यक्ति के साथ चिंतन और वार्तालाप की आवश्यकता होगी, क्योंकि हर स्थिति अलग होती है। हर स्थिति में सिद्धांत वही रहेंगे, लेकिन प्रयोग एक मामले से दूसरे मामले तक स्थिति की गंभीरता या उस व्यक्ति के साथ हमारे संबंधों के कारण बदलते रहेंगे। हमें अपने जीवन-साथियों को उसी तरह से प्रतिक्रिया नहीं देनी चाहिए, जैसी हम अपने बच्चों को देते हैं। एक माप सबके लिए सही नहीं बैठता।'

'यह प्रक्रिया प्रयोग में आने में थोड़ा समय लेगी, और इसे आदत बनाना होगा,' हैरी

ने कहा और क्षण भर के लिए स्टीयरिंग व्हील से नज़र उठाकर मेरी ओर देखा।

'तुम सही हो,' मैंने गरदन हिलाई, 'किसी विषय का ज्ञान होना उसमें पारंगत होना नहीं है। बुरी तरह से प्रतिक्रिया देना भी एक व्यसन है। जैसे धूम्रपान करने वाला जानता है कि सिगरेट उसे मार सकती है, लेकिन इसके बावजूद वह पीता है, ऐसे ही, जिस तरह से हम दूसरों के साथ बात करते हैं, वह भी एक लत बन जाती है। हम जानते हैं, हम कब लापरवाह हो रहे हैं, लेकिन हमारी आदतें, उस विशेष तरीके के व्यवहार के लिए हमें बाध्य करती हैं।'

हैरी के हावभाव एक बार फिर से वैसे हुए, जैसे मैंने पहले इस कार-यात्रा में उन्हें होते देखा था। उसका चेहरा झुक गया और साँस धीमी हो गई। 'जब मैं कार्यालय से लौटता हूँ, सामान्यतः मैं अत्यधकि थका होता हूँ,' वह हलके से बोला, 'मैं कहानी के उस व्यक्ति जैसा नहीं हूँ। मैं वास्तव में निंदा करता हूँ, जब वह नमक नहीं डालती। मुझे यह समझ नही आया कि कैसे ये छोटी-छोटी बातें हमें उस ओर ले जाती हैं जैसा एक रात हुआ था। ललिता और मैं किसी मामूली-सी बात पर एक बड़े विवाद में उलझ गए, जो अब मुझे ठीक से याद भी नहीं। झगड़ा अपने चरम पर पहुँच गया और वह मुझ पर यह कहते हुए चिल्लाई कि उसे तलाक चाहिए! तलाक? वह तलाक कैसे माँग सकती है, इतना सब साथ-साथ झेलने के बाद?' हैरी खुद से ही बात कर रहा था, 'अगर मैं तलाक लूँ, तो मेरा परिवार क्या सोचेगा? क्या सोचेंगे मेरे मित्र? मेरा ख़याल है, छोटी बातों के प्रति लापरवाह होना वास्तव में घातक हो सकता है। मैं सच में अपनी पत्नी से प्यार करता हूँ और जानता हूँ कि मुझे बदलने की ज़रूरत है, लेकिन मैं उसे इस निर्दयी और चोट पहुँचाने वाली बात के लिए, कभी भी, क्यों क्षमा करूँ?'

‘भावनाओं से लदा एक और प्रश्न,’ मैंने अपने मन में सोचा। मैंने कार की खिड़की से बाहर देखा। हम समुद्र के किनारे के पास से गुज़र रहे थे, जोड़े एक-दूसरे का हाथ थामे चल रहे थे। मैंने कहा, ‘आओ, तुम्हें कुछ और भी अप्रिय बताता हूँ।’

सारांश :

- गुस्से में कही गई बातें हमारे संबंध नष्ट करती हैं। अत: हमें ऐसा करने से बचना चाहिए।
- अगर हमें सुधारात्मक प्रतिक्रिया देने की ज़रूरत पड़े, तो हमें ऐसा करने से पहले प्रशंसा और विश्वास का निवेश करना चाहिए।
- सोचिए : नेपाल की कहानी के संदर्भ में मैं भावनात्मक चोट से निपट पाया, क्योंकि मैं जानता था कि मुझे सुधारने का प्रयत्न करने वाले व्यक्ति ने बीते समय में मेरे लिए कितना कुछ किया था।
- सुधारात्मक प्रतिक्रिया एक कला है। इसके चार सिद्धांत हैं। स्वयं से पूछिए:
    - क्या सुधारात्मक प्रतिक्रिया देने के लिए मैं सही व्यक्ति हूँ?
    - क्या मेरे पास सुधारात्मक प्रतिक्रिया देने के लिए सही प्रयोजन है?

- क्या मुझे सुधारात्मक प्रतिक्रिया देने का सही तरीका मालूम है?
- क्या इस कार्य के लिए यह सही समय है?

- इन चार सिद्धांतों का सुचारु क्रियान्वयन समय लेता है, क्योंकि असंवेदनशील होकर सुधारात्मक प्रतिक्रिया देना बहुत सारे लोगों के लिए व्यसन जैसी बन गयी है।

11

क्षमाशीलता

क्षमाशीलता एक जटिल सिद्धांत है। इसे आत्मसात करने के लिए, हमें इसे गहराई से समझना चाहिए।

‘अंधकार कभी अंधकार को बाहर नहीं नकिाल सकता; ऐसा प्रकाश ही कर सकता है। घृणा कभी घृणा को बाहर नहीं नकिाल सकती; केवल प्रेम ही ऐसा कर सकता है।’

— मार्टिन लूथर किंग, जूनियर

आप मुंबई में विज्ञापन के पोस्टरों को देखे बिना वाहन नहीं चला सकते। हर मिनट आपको एक ऐसी वस्तु दिखाई देगी, जिसे आपको अपना सामाजकि अस्तित्व बनाए रखने के लिए ख़रीदना होगा। वे अब हमारी कल्पना-शक्ति के भरोसे कुछ नहीं छोड़ते। पेय पदार्थों के विज्ञापन अभियान को ही देखिए, उदाहरण के लिए – ‘फ़्रेश हो जाओ’ से लेकर ‘मैक्सिमम टेस्ट’ तक, वे अपने देखने वालों को बताते हैं कि उस चीज़ से आपको क्या अपेक्षा रखनी चाहिए। यह हमारे आज के समाज की

तरह ही सीधा और सटीक है और इसमें गूढ़ कुछ भी नहीं।

‘हम अपने उत्पाद बाज़ार में कैसे उतारते हैं, यह हमारी उस सोच का फल है, जो पिछले कुछ वर्षों में मानवीय स्थितियों को लेकर बदला है, ‘मैंने हैरी को बताया। ‘अब हम अधकि समय के लिए अपने संबंधों में छोटी-छोटी बातों और आत्मीयता की परवाह नहीं करते, इस वजह से हम लोगों के बारे में सोचते हैं तो उनकी अहमियत, उनसे क्या हासिल हो सकता है, इत्यादि बातों पर ध्यान देते हैं। इसलिए हमारे आपसी संबंध भी मतलबी हो गए हैं। हम उत्पादों के बारे में भी इसी तरह से सोचते हैं।’ अब हैरी के चेहरे पर कौतूहल और “यह आप क्या कह रहे हैं?’ के मिले-जुले भाव थे।

‘हम तुरंत युक्तियों वाली दुनिया में रह रहे हैं। हम अपने भोजन को माइक्रोवेव कर सकते हैं, और वह तुरंत गरम हो जाता है। हम अपनी फिल्मों को स्ट्रीम कर सकते हैं, और जब चाहे देख सकते हैं। हम अपने फोन का प्रयोग कर, कहीं के लिए भी टकिट बुक कर सकते हैं। तत्काल यात्रा-व्यवस्थाएँ! कोई समस्या नहीं। लेकिन दुर्भाग्य से, हमारे संबंध इस तरह काम नहीं करते। जैसे एक पौधा उगता है, रिश्ते भी उसी सिद्धांत पर चलते हैं : उन्हें लगातार देखभाल की ज़रूरत होती है, ताकि एक दिन उन पर फूल खिलें। यहाँ छोटे रास्ते नहीं हैं। इस सब के लिए छोटे मगर निरंतर प्रयास करते रहने पड़ते हैं। क्षमाशीलता सबसे कम आँका जाने वाला गुण है, जो हमारे संबंधों को सुधारने में सहायक होता है।’

‘काश, किसी को क्षमा करना टेलीविज़न का चैनल बदलने जितना आसान होता!’ हैरी ने कहा, ‘मैं उन बुरी चीज़ों को भूल नहीं पाता जो लोगों ने मेरे साथ की होती हैं। कुछ समय के बाद उन लोगों पर विश्वास करना कठिन हो जाता है।’

'क्षमाशीलता को सिद्धांत में बदलना मुश्किल है। यह नमक की तरह है : तुम्हें उसका ख्याल तब आता है, जब वह नहीं होता!' मैं हँसा। लेकिन हैरी की प्रतक्रिरिया देखकर मुझे समझ आया कि यह बात मेरी सोच में ज्यादा मजेदार थी। 'क्षमाशीलता हृदय को शांति देती है और चुभन को शीतलता। यह एक ऐसा गुण है, जो अपने संबंधों को बचाने के लिए तथा मानसकि शांति के लिए हम सबको व्यवहार में लाना चाहिए। क्षमाशीलता का अभ्यास करते हुए, कुछ बातें हैं जिन्हें सदा याद रखना चाहिए।'

परिस्थिति से आगे देखिए

पूर्व का प्राचीन इतिहास पढ़ने में ही रोमांचक नहीं है, बल्कि हमें व्यावहारकि और नैतकि पाठ भी पढ़ाता है। वास्तव में, मैंने अपने जीवन में प्रयुक्त अधकिांश सिद्धांत या तो इन्हीं पवित्र पुस्तकों से या इनके पात्रों के अनुभवों से सीखे हैं! ऐसा ही एक ग्रंथ है रामायण। इसमें राजकुमार राम की प्रसिद्ध कथा है, जिन्हें अपनी विमाता कैकेयी की स्वार्थपूर्ण राजनीतकि महत्वाकांक्षा के लिए चौदह वर्ष के वनवास के लिए भेज दिया जाता है। हालाँकि वे सिंहासन का त्याग कर अकेले नहीं जाते। उनकी प्रिय पत्नी सीता और निष्ठावान भाई लक्ष्मण भी अपनी इच्छा से उनके साथ वन को जाते हैं।

इस वन-यात्रा में कुछ वर्ष बीत चुकने के बाद, एक दिन सीता ने सोने जैसी चमक वाले एक असाधारण मृग को आसपास उछल-कूद करते देखा। उसकी सुंदरता पर मुग्ध होकर उन्होंने राम से उस मृग को पकड़कर ला देने का अनुरोध किया। राम

उसे पकड़ने के लिए नकिले, लेकिन लक्ष्मण को ये कड़े निर्देश देते हुए कि उनकी अनुपस्थिति में वे सीता की पहरेदारी करें। क्या पता, पेड़ों के पीछे कौन छिपा बैठा हो!

अचानक एक आवाज़ जंगल में गूँजी, 'सीता, मेरी सहायता करो!' जंगल की ख़ामोशी ने इसे सोख लिया। 'लक्ष्मण, सुनो, कोई है? मेरी सहायता करो!' का स्वर दूसरी बार सुनाई दिया। लक्ष्मण और सीता दोनों व्यग्र हो गए।

सहज बोध से दोनों ने संवाद किया – *आवाज़ तो यह राम जैसी लग रही है, लेकिन पहले कभी उन्होंने इस प्रकार से सहायता माँगी नहीं।* अगर वे थोड़ा भी जान पाते, कि जिस स्वर्ण-मृग के पीछे राम दौड़कर गए हैं, वह कपट वेश में राक्षस मारीच है, तो क्या पराक्रमी राम इस मुसीबत में फँसते?

'लक्ष्मण, जाओ और उन्हें बचाओ। तुम्हें अपने भाई की सहायता करनी चाहिए,' सीता ने लक्ष्मण को आदेश दिया, जो उन्हें स्वीकार्य नहीं हुआ। वह जानते था कि राम सकुशल होंगे – उन्होंने तो बिना पसीने की एक बूँद भी गिराए जंगल में हज़ारों राक्षसों को पराजित किया था। एक हिरण उन्हें हानि कैसे पहुँचाएगा? 'सहायता के लिए जाना तुम्हारा कर्तव्य है!' सीता ने विचलित होकर कहा। मात्र यह कल्पना कि उनके प्रियतम किसी तरह के खतरे में है, किसी प्रिया के मन में भी भावनाओं की अतिवृष्टि कर सकता है।

'मेरे भ्राता अपनी रक्षा कर सकते हैं,' लक्ष्मण ने अँधेरे में झाँकते हुए कहा। उनके आस-पास साँप रेंग रहे थे और तरह-तरह के पक्षी उड़ रहे थे। 'आप अपनी रक्षा करने में समर्थ नहीं हैं। मेरा दायित्व इस असुरक्षित स्थल पर, जहाँ अँधेरे में कोई भी छिपा हो सकता है, आपकी रक्षा करना है। अगर मैं आपको यहाँ छोड़कर चला

जाऊँगा, तो राम मुझे कभी क्षमा नहीं करेंगे।'

हममें से कुछ, जो इस कथा से परिचित हैं, जानते हैं कि अँधेरे में कैसे खतरे छिपे हुए थे। लक्ष्मण किसी किले के पहरेदार की तरह आगे-पीछे घूमते रहे। लेकिन यह किला नहीं था, घास-फूस से बनी और गीली मिट्टी से जुड़ी एक झोंपड़ी थी। ऐसे स्थान पर कोई भी पहुँच सकता था।

'हम इस वीराने के बीच हैं,' सीता ने कहा, 'मैं तुम्हें आदेश देती हूँ, निर्देश देती हूँ, प्रार्थना करती हूँ, जाओ और अपने भाई को बचा लो। मुझे लग रहा है कि वे निश्चित ही संकट में हैं।' लोग कहते हैं, किसी बहस में अपने बड़े होने का फायदा उठाना अंतिम बचाव है, लेकिन जब लोग विपत्ति में होते हैं, तो वे कुछ भी कहते हैं। कुछ क्षण चुप्पी में गुज़र गए।

'कोई तो मेरी सहायता करो!' दूर से फिर चिल्लाने की आवाज़ आई।

'वे तुम्हारे भ्राता ही हैं जो हमें सहायता के लिए पुकार रहे हैं, तुम कुछ क्यों नहीं कर रहे हो?' सीता चिल्लाईं, 'मैं जानती हूँ, अब चूँकि राम यहाँ नहीं हैं, तुम सोच रहे होगे कि तुम मुझे अपने लिए प्राप्त कर लोगे। तुम सारा राज्य भी अपने लिए चाहते होगे।' सीता जानती थीं कि वह जो कह रही हैं सत्य नहीं है, लक्ष्मण तो राम के लिए कुछ भी कर सकते हैं, लेकिन वह उनसे एक प्रतक्रिरिया चाहती थीं। लक्ष्मण ने अपने पाँव के नकिट ज़मीन पर नज़र गड़ाते हुए दुःख से अपनी गरदन नीचे झुका ली। यह कैसा दोषारोपण था? और एक ऐसे व्यक्ति की ओर से जिसकी सेवा में उन्होंने अपना पूरा जीवन समर्पित कर दिया था। उनका हृदय चूर-चूर हो गया। 'जाइए और अपने भाई को बचाइए,' सीता ने इस बार विनम्र होकर निवेदन किया।

लक्ष्मण ने सुनिश्चित किया कि उनकी भाभी सुरक्षित रहे, और फिर जंगल में राम

की खोज में दौड़ पड़े।

यह घटनाक्रम विशेष रूप से क्षमाशीलता के संदर्भ में महत्त्वपूर्ण है। सीता ने लक्ष्मण के हृदय को अपने शब्दों के तीखे तीरों से बेधकर चोट पहुँचाई। अपने जीवन में हम पाते हैं कि हमें सीता और लक्ष्मण दोनों की भूमकिा निभानी पड़ती है। कभी हम कमान की रस्सी तानते हैं, और कभी परेशानी हमें घेरे होती है। यह महत्त्वपूर्ण है कि परिदृश्य निष्पक्ष रहे।

सीता ने जो कहा, वह तथ्यात्मक रूप से गलत था, यह उनकी असंवेदनशीलता थी कि उन्होंने अपने देवर पर ऐसा दोषारोपण किया। हालाँकि, अगर हम स्थिति को नज़दीक से देखें, अर्थात् इस पर ग़ौर करें कि *क्या* कहा गया था, तो हम समझ सकते हैं कि ऐसा *क्यों* हा गया था। सीता एक कष्ट से गुज़र रही थीं। जैसे ही उन्हें लगा कि उनके प्रिय पति कष्ट में हैं, उनकी भावनाओं ने वेग पकड़ लिया । हम सब ऐसी स्थितियों से गुज़र चुके हैं, जब हमारे विवेक पर भावनाएँ हावी हो जाती हैं। ऐसे समय में हम मन की शांति के लिए कुछ भी कर सकते हैं। आम तौर पर जब हम व्यथित होते हैं, हम अपने दिमाग को आपे से बाहर होने से रोक नहीं पाते। हालाँकि क्रोध में धैर्य का एक क्षण हमें भविष्य में पछतावे के हज़ार क्षणों से बचा सकता है। अपने वकिास के लिए हमें परीक्षा की घड़ियों में भी संतुलन बनाकर रखना चाहिए। जब कोई हमें कष्ट पहुँचाए, हमें स्थिति से आगे देखने का प्रयास करना चाहिए और सोचना चाहिए : 'वे कैसी यातना भोग रहे हैं? इस तरह की बात कहकर वे क्या अनुभव कर रहे हैं? क्या उनके जीवन में कोई ऐसी उथल-पुथल है, जिसकी वजह से उन्होंने मुझे ये शब्द कहे?' यह दूसरों के द्वारा नुकसान पहुँचाए जाने वाली टिप्पणियों का समर्थन करना नहीं है, बल्कि यह जानने के लिए है कि वैसा करते

हुए वे कैसे हालात से गुज़र रहे थे। यह समानुभूति है, क्षमाशीलता का एक अनिवार्य संघटक।

घटनाक्रम को व्यक्ति से अलग कीजिए

कहा जाता है, 'लाठियों और पत्थरों से आप मेरी हड्डियाँ तोड़ सकते हैं, लेकिन शब्द मुझे कभी घायल नहीं करेंगे।' यह सत्य नहीं। शारीरकि हिंसा हथियारों द्वारा की जाती है, लेकिन भावनात्मक हिंसा को शब्दों के ज़रिये अंजाम दिया जाता है; शब्द ऐसे अदृश्य घाव छोड़ जाते हैं, जिन्हें भरने में वर्षों या पूरा जीवन लग जाता है।

आइए, मैं आपके मस्तिष्क को फिर से, हिमालय की तलहटी में, नेपाल ले चलता हूँ। उस कहानी में, जिसमें मेरे एक नकिटतम मित्र ने समुदाय के सदस्यों के समक्ष मुझे कड़वे शब्द कहे थे। मेरे यूक्रेन जाने का कारण वहाँ भक्ति- संप्रदाय को प्रेरित करना और उनकी सहायता करना था, लेकिन मेरा पासपोर्ट नई दिल्ली के यूक्रेन दूतावास में अटक गया था। मेरे मित्र का मुझ पर अचानक प्रहार करना मुझे अपमानित होने की भावना से भर गया और मैं उद्विग्न होकर अपने कमरे में चला आया।

उसके बाद मेरे कमरे में क्या हुआ, यहाँ प्रासंगकि है – मैं गुस्से से क्षमाशीलता तक चला आया, क्योंकि मैंने घटनाक्रम को व्यक्ति से अलग कर दिया। निस्संदेह, मुझे यह अवश्य बताना चाहिए कि यह सिद्धांत सभी स्थितियों में लागू नहीं होगा – विशेषकर सामाजकि न्याय की स्थितियों में, जिनकी चर्चा मैं बाद में करूँगा – लेकिन हमारे निजी वार्तालापों के अनेक क्षेत्रों में यह अद्भुत रूप से कार्य करता है।

जब मैं किसी कार्य में असफल रहता हूँ – चाहे वह एक परीक्षा हो या संबंध – मैं सोचता हूँ कि मैं एक असफल व्यक्ति हूँ। लेकिन चूँकि मैं जीवन में एक या अधकि बार असफल हो चुका हूँ, तो क्या यह मुझे पूर्ण रूप से एक असफल व्यक्ति बना देगा? इसी प्रकार यदि किसी की वजह से, किसी दुर्लभ अवसर पर कोई हमारी उम्मीदों पर खरा नहीं उतरा, तो क्या हमें उस व्यक्ति के साथ असफल जैसा व्यवहार करना चाहिए? क्या हमें उस भूल को स्वतंत्र घटना के रूप में नहीं देखना चाहिए? हर व्यक्ति चुनौतियों से गुज़र रहा है और हमें उसे देखने के लिए समानुभूति की ज़रूरत पड़ेगी।

इसका मतलब यह नहीं कि हमें दुर्व्यवहार सहना चाहिए, या कोई विवेकपूर्ण कदम नहीं उठाना चाहिए, या किसी की गलतियों को नहीं सुधारनी चाहिए। लेकिन क्षमाशीलता का अभ्यास करते हुए हमें घटना को व्यक्ति से अलग करके देखना चाहिए। समस्या से व्यक्ति को अलग करना उस भाषा से आरंभ होता है, जिस तरह से हम घटना का वर्णन करते हैं :

- यह कहना कि 'यह *मेरी* समस्या है', हमारे लिए अपराध-बोध उत्पन्न करता है, जिसकी वजह से कुछ समय बाद हीनता वकिसित हो सकती है। इससे हम सोचना आरंभ कर सकते हैं कि हम इस स्थिति से निपटने योग्य ही नहीं हैं और उदासीन हो जाते हैं।
- यह कहना कि 'यह *तुम्हारी* समस्या है' हमें गुस्सा दिलाती है। कितनी बार हमने किसी की ओर तर्जनी उठाकर इन शब्दों का प्रयोग किया होगा, 'यह *तुम्हारी* समस्या है, मेरी नहीं।' मैंने शांत मनःस्थिति में कभी किसी व्यक्ति को ये शब्द

दोहराते हुए नहीं देखा। केवल दूसरे लोगों पर आरोप लगाना हमें रोष के भँवर में ले जाता है।

- यह कहना कि ‘यह *एक* समस्या है,’ समस्या को उसमें शामिल व्यक्ति से अलग कर देता है। यह अलग करना हमें उस व्यक्ति को क्षमा करने में ही समर्थ नहीं बनाता, बल्कि हमें उस समस्या के साथ प्रभावकारी ढंग से निपटने में भी सहायता करता है।

उच्च उद्देश्य

क्षमाशीलता के बारे में बताने के बाद, मुझे लगा कि हैरी अब उस कहानी को सुनने के लिए तैयार है, जिसे सुनाने का मैंने उसे वादा किया था। मेरी दृष्टि में, मेरी कहानी के दंपती, हैरी और ललिता की तुलना में बहुत कठिनाई में थे। हालाँकि लोगों की पीड़ा की तुलना करना बहुत कठिन है। इसलिए, मैं ऐसा करने से बचता हूँ। मेरी अन्य कहानियों की तरह, यह घटना भी मेरी यात्राओं के दौरान घटी।

मैं इतनी अधकि यात्राएँ करता हूँ कि कभी सुबह चेन्नई में, तो शाम को कोलकाता में प्रवचन दे रहा होता हूँ। एक दिन केलिफोर्निया में होता हूँ, और अगले दिन केपटाउन में। यह स्वाभावकि ही है कि दुनिया भर के भिन्न-भिन्न लोगों से मिलते हुए, मैं बहुत सारे समुदायों से जुड़ा अनुभव करता हूँ। एक समुदाय, जिसके पास मैं बार-बार जाता हूँ, कहानी वहाँ से आरंभ होती है, पर मैं इस घटना में शामिल लोगों की पहचान नहीं करूँगा उनके निजी मामलों का आदर करते हुए।

मैंने उस समय अपना सामान खोला ही था। मुझे उस कमरे में एक सप्ताह ठहरना था, जो मेरे लिए ख़ासा लंबा समय था। मैं सामान्यतः एक स्थान पर बहुत

कम ठहरता हूँ, किसी गड़रिए की तरह मैं अपना सकारात्मकता का संदेश फैलाने के लिए हमेशा नई-नई जगहें खोजता रहता हूँ। मैं पालथी मारकर बैठ गया और अपना संध्या-ध्यान आरंभ करने ही वाला था, कि एक व्यक्ति मेरे कमरे में रोता हुआ घुस आया। उसे इस तरह से रोता देख मैं फ़ौरन खड़ा हो गया।

'वह मुझे धोखा दे रही है!' वह चिल्लाया। मैंने अपने कमरे का दरवाज़ा बंद कर लिया और परदे गिरा दिए। मुझे उसे हर्बल चाय देनी चाहिए, मेरा मन बोला। मेरी माँ हमेशा कहती हैं कि जब कोई परेशान हो, तो हर्बल चाय की गरमी और मित्र के संवेदना भरे शब्द उसे अच्छा करने में सहायक होते हैं। फिर वह मेरे साथ फर्श पर बैठ गया। 'वह मेरे साथ धोखा कर रही है . . .' उसने अपनी कैमोमाइल चाय के घूँट भरते हुए फिर से कहा।

मेरी इस व्यक्ति से पिछले बीस से अधकि वर्षों से मित्रता थी। असल में मैं उसके विवाह-समारोह के एक उत्सव में भाग ले चुका था, उसके परिवार को सुख और दुःख में सलाह दे चुका था, लेकिन मैंने कभी यह नहीं सोचा था कि वह कुछ ऐसा कहेगा। वह एक इंजीनियर है; उसका एक सत्रह साल का बेटा है, जिससे अपेक्षा है कि वह अपने पिता के पदचिह् नों पर चलेगा। वह तीन कमरों के अपार्टमेंट में रहने वाला एक साधारण आदमी है, उसकी नौकरी भी साधारण है, पर वह इस समय असाधारण स्थिति में आ गया था।

'क्या हुआ?' मैंने उसके हाथ पकड़ते हुए पूछा। उसने डबडबाती आँखों से मुझे देखा।

'कल देर शाम हमें एक विवाह में जाना था। मैंने उस जगह का पता देखने के लिए अपनी पत्नी का फोन उठाया, तो उसमें मुझे एक व्यक्ति के अनेक संदेश

दिखाई दिए।' उसने मुझे बताया कि वह व्यक्ति उनकी बिरादरी का एक वरिष्ठ सदस्य है और एक महत्त्वपूर्ण पद पर है। 'पहले मैंने इस विषय में कुछ नहीं सोचा; वह अपने साथ काम करने का आमंत्रण बहुत सारे लोगों को देता है। लेकिन जब मैंने संदेशों को नीचे स्क्रॉल किया और उन संदेशों को देखा, जो वह मेरी पत्नी को भेज रहा था . . . वे साधारण नहीं थे। मैं आपको बता भी नहीं सकता, जो मैंने पढ़ा। उसने भी वैसे ही उत्तर दिए थे।' उसने अपने आँसुओं को चाय में गिरने से नहीं रोका, जो अब तक गुनगुनी हो गई थी। 'उसी समय मेरी पत्नी भीतर आई और उसने मुझे अपने फोन के साथ देखा। मेरी आँखों में झाँकने भर से वह समझ गई कि मुझे पता चल गया है,' उसने काँपते होठों से कहा।

'"यह सब क्या चल रहा है?" मैंने बिना संकोच किए उससे सीधे सवाल किया। मैंने सीधे किसी निष्कर्ष पर पहुँचने के बजाय यह निर्णय लिया था कि बात की जाए और स्पष्ट किया जाए कि क्या चल रहा है। मेरी पत्नी कुछ क्षणों के लिए रुकी और फिर मेरी ओर देखकर उसने कहा, "मैं कुछ सप्ताह से उन्हें संदेश भेज रही हूँ। मैं शर्मिंदा हूँ; मैं नहीं जानती, मुझे क्या हुआ था। यह सब हलके-फुलके ढंग से आरंभ हुआ। उन्हें किसी काम में मेरी सहायता की ज़रूरत थी, लेकिन बात आगे बढ़ गई," उसने कहा।

उसकी पत्नी के विषय में एक प्रशंसनीय बात यह है कि वह सदा सरल और ईमानदार रही है।

उसने आगे बताया, 'मैंने उससे पूछा, "क्या तुम उससे मिलीं और . . ." उसने मुझे बीच में ही टोक दिया, "नहीं, बिलकुल नहीं। हम कभी नहीं मिले।"'

इसका अर्थ यह हुआ कि उनके बीच में कभी शारीरकि संबंध नहीं रहे, फिर भी,

मैं कह सकता हूँ कि इस घटना ने इस आदमी पर एक भावनात्मक आघात छोड़ दिया था। कई बार सबसे गहरे घाव हमें उन लोगों द्वारा ही दिए जाते हैं, जो हमारे सबसे करीब होते हैं। वह इस घटना के बाद उस पर कैसे विश्वास करे? वह उसे कैसे क्षमा करे? क्या उसने पहले भी कभी ऐसा किया होगा? मैं समझ सकता था कि ये सब विचार उस व्यक्ति के मस्तिष्क को उत्पीड़ित कर रहे होंगे।

मैं उस व्यक्ति को भी जानता हूँ, जिससे उसकी पत्नी बात करती थी। इस घटना के बाद उस व्यक्ति से कहा गया था कि वह अपने पद को त्याग दे, क्योंकि किसी नेता को अपने समुदाय के लिए सिर्फ रास्ता बनाना ही नहीं पड़ता, उसे भी उस पर चलना पड़ता है। इससे पहले उसने इस बात की पुष्टि की, कि उसका इस व्यक्ति की पत्नी से कभी शारिरकि संबंध नहीं रहा।

'मैं इस स्थिति में क्या करूँ?' व्यक्ति ने मुझसे पूछा। मैंने उसे एक कप हर्बल चाय और दी। 'मैं उस पर कैसे फिर से विश्वास करूँ?'

यह ख़तरनाक सवाल फिर से मेरे सामने था : 'मैं क्या करूँ?' मैंने सोचा, मैं किसी का गुरु नहीं हूँ। हर किसी को अपना निर्णय स्वयं लेना चाहिए; हमें किसी को नहीं बताना चाहिए कि उन्हें क्या करना है, लेकिन अच्छी सलाह हमारी प्रगति में अत्यधकि सहायता करती है। अपने दिमाग में इन विचारों के साथ मैंने पूछा, 'क्या तुम अपनी पत्नी से प्यार करते हो?'

'निस्संदेह,' उसने कहा।

'तुम्हें कोई भी निर्णय लेते समय इस बात को ध्यान में रखना होगा। लेकिन इस समय तुम्हारे पास केवल दो वकिल्प हैं।' वह थोड़ा सा शांत हो गया था। 'तुम न्याय चुनना चाहोगे, या तुम क्षमाशीलता को चुनोगे? दोनों ही ठीक हैं, लेकिन चयन तुम्हें

करना होगा – न्याय की कीमत तुम्हारा विवाह हो सकता है, यह खबर लोगों तक पहुँच सकती है, कई जीवन तबाह हो सकते हैं। लेकिन अगर तुम्हें न्याय की ही ज़रूरत है, तो यही ठीक है। लोगों की अपनी क्षमताएँ होती हैं कि उन्हें क्या स्वीकार्य है और क्या नहीं।'

उसने अपनी प्राथमकिताओं पर ध्यान केंद्रित करना शुरू किया।

'मैं उसे नहीं छोड़ सकता। हमारा एक सत्रह साल का बेटा है, वह परेशान हो जाएगा। हमारे परिवार में पहले ऐसा कभी नहीं हुआ। मैं सचमुच बहुत दु:खी हूँ, मैंने सोचा था कि हमारा प्रेम मज़बूत है पर . . .'

'तब तुम्हें उसे क्षमा कर देना चाहिए। संभव है, ऐसा परिस्थितिवश हो गया हो। क्या तुम उसे दूसरा अवसर देन चाहते हो?'

'मैं उसे कैसे माफ़ करूँ? मैं जब भी उसे देखूँगा, हर वक्त यही सोचूँगा कि उसने मेरे साथ क्या किया,' उसने कहा।

'क्षमाशीलता का अर्थ है महान उद्देश्य को ध्यान में रखना। पिछले वर्ष मेरी उपस्थिति में क्या तुमने ही मुझे नहीं बताया था कि उसने तुम्हारे बेटे को बहुत सारा स्नेह, समर्पण और प्यार दिया है और वह एक श्रेष्ठ माँ है? उस उच्च उद्देश्य पर ध्यान केंद्रित करो, जो तुम दोनों को नकिट लाया था। अगर अब तुम तलाक लेने का निर्णय लेते हो, तो तुम्हारा बेटा बिखर जाएगा। दूसरी ओर, अगर वह सुधरने की इच्छुक है, तो उसे अवसर देना चाहिए। हालाँकि बेवफाई को क्षमा करना बहुत कठिन है, पर उच्च उद्देश्य पर टकि संबंध से उसकी बराबरी संभव नहीं। क्या हम यह सिद्ध करना चाहते हैं कि हम सही थे या हम अपने उद्देश्य के लिए स्थिति के अनुरूप ढल जाएँगे?'

'इस निर्णय को लेने में समय लगेगा,' उसने कहा।

मैंने उसके कप में तीसरी बार चाय डाली। 'तीसरी बार लकी होगी!' मैंने मन में सोचा।

'जितना चाहो समय लो, समय घाव भरता है और सही जुड़ाव और मार्गदर्शन के साथ समय स्पष्टता लाता है। सबंधों की परख कठिन समय में ही होती है। जब सब-कुछ ठीक चल रहा हो, किसी को स्वीकार करना आसान होता है। लेकिन जब आपके आसपास सब-कुछ बिखर रहा हो, और फिर भी आप जुड़े रहें, यही संबंधों की परख है। प्रेम तब है, जब हमारे पास अलग होने के सभी कारण हों, और फिर भी हम ऐसा न करें।'

हम इस मामले में कुछ देर तक बतियाते रहे, जब तक मैंने उसे एक और सिद्धांत से परिचित नहीं कराया – क्षमाशीलता और न्याय के बीच का भेद।

न्याय

कुछ आध्यात्मकि मार्गदर्शक हमें किसी भी परिस्थिति में क्षमा करने की सलाह देंगे। हालाँकि यह सबसे शांतिपूर्ण मार्ग नज़र आता है, लेकिन कभी-कभी अंत में यह भले से ज़्यादा बुरा कर सकता है।

यौन-हिंसा दुनिया भर में लंबे समय से गंभीर और व्यापक समस्या रही है, और कई बार अपराधी बिना सज़ा पाए भी छूट जाते हैं। मुझे याद है, दिसंबर 2012 में, अखबार में एक रिपोर्ट पढ़कर मैं आतंकित हो उठा था। भारत की राजधानी दिल्ली में एक तेईस वर्ष की लड़की के साथ छह लड़कों ने कई घंटों तक बेरहमी से

बलात्कार किया और फिर उसे कहीं फेंक दिया। इस घटना के बाद अखबारों की रिपोर्टों में विस्तार से बलात्कार की वीभत्स प्रकृति पर लिखा गया। वह लड़की नहीं बची। यह एक ऐसी घटना थी, जिसने पूरे राष्ट्र को स्तंभित कर दिया और भारत में महिलाओं के साथ होने वाले व्यवहार को लेकर व्यापक अंतरराष्ट्रीय निंदा भड़की। देश भर में जो प्रतिरोध हुआ, उससे मुझे ज़रा भी आश्चर्य नहीं हुआ। वे उस लड़की के लिए न्याय और न्यायालयों में सुधार की माँग कर रहे थे, ताकि महिलाएँ सुरक्षित अनुभव कर सकें।

सवाल है, क्या हमें उन पुरुषों को क्षमा कर देना चाहिए, जिन्होंने उस तेईस साल की भौतकि चकित्सा की छात्रा के साथ बलात्कार किया था? प्राचीन गौरव-ग्रंथ भगवद्गीता में अर्जुन क्षमाशीलता के इसी धर्म-संकट के विषय में श्रीकृष्ण से पूछते हैं। युद्ध हस्तिनापुर (जो आज के आधुनकि समय की नई दिल्ली है) तक पहुँच आया था। अर्जुन के चचेरे भाइयों ने राज्य में अन्याय और अनैतकिता फैला दी थी, और एक महीने के शं◌ातिपूर्ण वार्तालाप के बाद अब एकमात्र समाधान बचा था – युद्ध। यह पाँच हज़ार वर्षों पूर्व हुआ। वहाँ व्यवहार के नियम थे, जिनका सख़्ती से पालन किया गया; युद्ध केवल सेनाओं के बीच लड़ा गया, नागरकिों के बीच नहीं।

भगवद्गीता में आरंभ से अंत तक अर्जुन श्रीकृष्ण को विश्वास दिलाता रहा, कि सबसे अच्छा निर्णय युद्ध न करना होगा। वह शांतिप्रिय है। 'क्यों हम रक्तपात में सम्मिलित हों, जब हमारे पास वापस लौटने का मार्ग है? निश्चय ही, बेहतर होगा कि जिन्होंने ऐसे अपराध किए हैं, उन्हें क्षमा कर दिया जाए,' अर्जुन तर्क करता है। लेकिन श्रीकृष्ण अर्जुन से पूरी तरह असहमत रहते हैं, और उसके साथ सामाजकि न्याय का दर्शन बाँटते हैं।

व्यक्तिगत स्तर पर हम उन्हें क्षमा कर सकते हैं, जिन्होंने हमें दुःख पहुँचाया है। यह हम सबके लिए एक निजी वकिल्प है। फिर भी, समाजकि स्तर पर यदि ऐसे घृणित अपराध बिना दंड पाए नकिल जाते हैं, तो इससे विध्वंस की रचना होगी। कानून तोड़ने वाले लोगों को स्वतंत्र छोड़ देने की सामाजकि प्रतक्रिरिया खौफनाक होगी। इसलिए श्रीकृष्ण अर्जुन को धनुष उठाने के लिए कहते हैं, क्योंकि इस परिस्थिति में युद्ध ही आवश्यक है।

इसी प्रकार, जो पुरुष बलात्कार जैसा आपराधकि कृत्य करते हैं, उन्हें कठोर न्याय की प्रक्रिया से गुज़रना चाहिए, क्योंकि क्षमाशीलता के नाम पर मामूली कार्रवाई द्वारा समाज की प्रगति नहीं हो सकती। कल्पना कीजिए कि अगर इन अपराधियों को पकड़ा और दंडित नहीं किया गया, तो क्या संदेश जाएगा? क्षमाशीलता का सिद्धांत और सामाजकि न्याय का सिद्धांत साथ-साथ चलते हैं, उनका प्रयोग कैसे किया जाए, यह जानने के लिए विवेक और आत्मनिरीक्षण की आवश्यकता होती है।

कार में हैरी के साथ बिताए ये कुछ गंभीर पल थे। क्षमाशीलता का सिद्धांत आसान नहीं है। समझने की दृष्टि से यह उलझा हुआ और कठिन है, लेकिन मैं देख रहा था कि वह इसे स्वीकार करने का प्रयास कर रहा है। मैंने समझाया, 'संबंधों की जड़ें अध्यात्म से जुड़ी हैं। अगर हम समझ सकते हैं कि लोगों से आध्यात्मकि स्तर पर कैसे जुड़ा जाए, तो हम अपने मतभेदों से ऊँचे उठ सकते हैं।'

सारांश :

- क्षमाशीलता समझने की दृष्टि से एक गहन और प्रायः अस्पष्ट सिद्धांत है।
- क्षमाशीलता के जिन सिद्धांतों से हमें परिचित होना चाहिए, वे निम्नवत् हैं :
  - परिस्थिति से आगे देखिए : आप अगर किसी के शब्दों से आहत हुए हैं, तो यह समझने का प्रयास कीजिए कि उसने वे शब्द क्यों बोले। जब लोग हमारे साथ कठोरतापूर्वक व्यवहार करते हैं, तो अधिकांश समय वे भी परेशान हो रहे होते हैं। यह समानुभूति है।
  - घटना को व्यक्ति से अलग कीजिए : यह कहकर कि 'मैं ग़लत हूँ' या गुस्से में 'तुम ग़लत हो', अपराध की भावना से ग्रस्त होने के बजाय हमें, *मैं* और *तुम* को बीच से नकिालकर ग़लत के साथ निपटना चाहिए।
  - उच्च उद्देश्य : क्या हम महानता के सिद्धांत पर किसी को क्षमा कर सकते हैं? उदाहरण के लिए, मेरी कहानी में पति ने पत्नी को क्षमा कर दिया, क्योंकि वह उसे प्यार करता था और उनके अपने समुदाय तथा पुत्र के प्रति कर्तव्य थे। यदि आप यह चुनतें हैं, तो इस रास्ते में श्रम और समय लगेगा, ऐसा कुछ नहीं है जो रातों-रात हो जाएगा।
  - न्याय : व्यक्तिगत स्तर पर हम उस व्यक्ति को क्षमा कर सकते हैं, जिसने हमें पीड़ा दी है, लेकिन सामाजकि स्तर पर सख्त न्याय-प्रणाली होनी चाहिए, ताकि कर्तव्यपरायण समाज का निर्माण हो। कोई भी

व्यक्ति ऐसा नहीं होना चाहिए, जो कानून तोड़कर, क्षमा के नाम पर बच जाए।

टिप्पणी : अपने जीवन में किसी को क्षमा करने पर विचार करने में सहायता के लिए कृपया परिशिष्ट 1 में दिया गया अभ्यास (क्षमाशीलता वर्कशीट) पूरा करें।

12

संगति महत्वपूर्ण है

हमारे संबंध दृढ़ होते हैं, जब उनमें एक आध्यात्मकि पुट होता है। किसी के साथ अच्छा मित्र बनने के तीन अलग-अलग रास्ते हैं।

‘सत्य तो यह है कि मैं तुम्हारे विषय में सब कुछ कभी नहीं जान पाऊँगा, उसी तरह तुम भी मेरे विषय में सब कुछ कभी नहीं जान पाओगे। मनुष्य प्रकृति से इतने अधकि जटिल होते हैं कि उन्हें पूर्णता में समझा नहीं जा सकता। अतः या तो हम संदेह के साथ या फिर खुले दिमाग के साथ, आशा से भरे और बहुत खुले दिल के साथ लोगों से मिलें।’

— टॉम हैंक्स

संबंधों के बिना जीवन की कल्पना दुष्कर है। संबंधों का सिद्धांत सहज-सार्वभौम है, जो हमें जीवन में मार्गदर्शन देता है। कैसा होगा जीवन, अगर उसे बाँटने के लिए दूसरे लोग न हों? इसलिए, हमें यह सब भली प्रकार से सीखना होगा। यद्यपि इस विद्या को शायद ही विद्यालयों में सिखाया जाता हो, हज़ारों वर्षों से इसे प्राचीन

आध्यात्मकि ग्रंथों में प्रामाणकि रूप से संगृहीत किया गया है। आपकी संगति संस्कृत में संग कहलाती है, और यह आपकी सफलता के लिए, इस लोक में और परलोक में अति आवश्यक है।

'किसी पुरुष या किसी स्त्री को उसकी संगति से पहचाना जाता है,' अंग्रेज़ी की एक प्रसिद्ध कहावत है। संगति के प्रभाव के विषय में एक हास्य-कथा प्रचलित है। औद्योगकि काल से पहले, एक व्यक्ति गाँव में अपने दैनकि कार्य करने बाहर गया। उन दिनों भारत में घरों में शौचालय नहीं होते थे। निवृत्त होने के बाद वह उठा, और उसने अपनी धोती ठीक करने के बाद पीछे घूमकर देखा और कहा, 'छी! मैं इतना सुंदर और सुदर्शन पुरुष हूँ, मुझे विश्वास नहीं होता कि मेरे शरीर में से कुछ इतना बुरा और बदबूदार नकिला होगा।' आश्चर्य ये, कि त्यागे गए पदार्थ ने उसे उत्तर दिया, 'तुम मुझे घृणास्पद कह रहे हो? पिछली रात्रि मैं एक स्वादिष्ट समोसा था। देखो, तुम्हारी कुछ घंटों की संगति ने मेरी क्या दशा कर दी है!'

हमारी संगति हमारा उत्थान कर सकती है या हमें निम्न स्तर तक गिरा सकती है। जब इस संदर्भ में, मैं संगति के विषय में बात करता हूँ, तो इसका अर्थ सामान्य बातचीत नहीं है। अपने दैनकि जीवन में हमें ऐसे लोगों के साथ भी बातें करनी पड़ती हैं, जो ज़रूरी नहीं, हम पर सही प्रभाव डालें। फिर भी हमें ज़रूरत के मुताबकि ऐसा करना ही पड़ता है और ये वार्तालाप सरल व्यवहार के अंतर्गत आएँगे। इनसे किसी हानि की संभावना नहीं है। संगति हमारे 'हाय-हैलो व्यवहार' से दूर है – इसका संबंध तो दूसरों के साथ बाँटी जाने वाली घनिष्ठता से है।

संबंधों के विषय पर लिखित एक प्राचीन ग्रंथ में व्यक्तिगत व्यवहार में संगति के छह प्रकार के व्यवहार बताए गए हैं :

ददाति प्रतिगृह्णाति गुह्यमाख्याति पृच्छति।
भुङ्क्ते भोजयते चैव षड्- विधं प्रीति- लक्षणम्॥

(उपहार देना और उपहार स्वीकार करना, अपने मन की बात बोलना और दूसरे के मन की बात जानना, भोजन देना और भोजन स्वीकार करना, छह ऐसे व्यवहार हैं जो स्नेह-संबंधों को वकिसित करते हैं।)

हम सामान्य तरीके से इस अवधारणा को तीन भिन्न सिद्धांतों में बाँट सकते हैं :

पहला सिद्धांत – ददाति प्रतिगृह्णाति – अर्थात देना और प्राप्त करना। हमारे जुड़ाव में घनिष्ठता देने और लेने से ही बढ़ती है। उदाहरण के लिए, हम किसी को एक दिन के उपयोग के लिए अपनी कार दे सकते हैं, या अपने घर में ठहरने के लिए आमंत्रित कर सकते हैं, या इस आधुनकि समय में कुछ और अधकि महत्त्वपूर्ण, जैसे अपने वाईफाई का पासवर्ड दे सकते हैं! और वह व्यक्ति बदले में, भविष्य में हमारे लिए भी कुछ कर सकता है। हर किसी के साथ हम अपनी चीज़ों और सुविधाओं की अदला-बदली नहीं करते। ऐसे आदान-प्रदान केवल उन्हीं लोगों के साथ होते हैं, जिनके साथ या तो हम घनिष्ठ होते हैं, या घनिष्ठता बढ़ाना चाहते हैं। इन सामान्य मेल-मिलापों में जब हम अतिरक्ित प्रयास जोड़ देते हैं, तो घनिष्ठता का वकिास होता है।

दूसरा सिद्धांत – भुङ्क्ते भोजयते चैव – अर्थात 'आपस में भोजन का विनिमय' हमारे जुड़ाव को अगले स्तर तक ले जाता है। 'इस दोपहर में आप मेरे घर पर भोजन के लिए क्यों नहीं आ जाते?' हम कह सकते हैं। भारत में एक बहुत प्रसिद्ध

कॉफी वक्रिय खला है, जिसका प्रचार वाक्य है, 'कॉफी पीते-पीते बहुत-कुछ हो सकता है।' यह सत्य है – मिलकर भोजन करते हुए बहुत कुछ हो सकता है। एक गहरा भावनात्मक जुड़ाव उत्पन्न होता है, जब हम मिलकर रोटी तोड़ते (खाते) हैं। हमारे संबंध चीज़ों के लेन-देन के बाद, भोजन को मिलकर खाने से और गहरे हो जाते हैं। हमारा भोजन और वे हँसी-खुशी के क्षण, दिल की बातों का आदान-प्रदान, हमें तीसरे सिद्धांत तक ले जाता है।

तीसरा सिद्धांत – गुह्यमाख्याति पृच्छति – अर्थात विश्वास के वातावरण में हम अपने हृदय की बातों को उजागर करें और उसी विश्वास की छाया में दूसरे व्यक्ति के हृदय को सुनें। जब कोई अपना हृदय हमारे सामने उड़ेल देता है, तो हम केवल उसके दृष्टिकोण को ही नहीं समझते, बल्कि अचेतन स्तर पर उसके मूल्यों और धारणाओं से प्रभावित भी हो रहे होते हैं।

इसलिए, अंतरंग संगति का संबंध ऐसे मेलजोल से है, जो आवश्यकता की सीमाओं से परे; चीज़ों के मिले-जुले प्रयोग से बढ़कर सहभोज, और अंततः विचारों, मूल्यों और धारणाओं को आपस में साझा करता है।

मैं आपको एक उदाहरण देता हूँ, कि कोई यह जानते हुए भी, कि धूम्रपान उसे मार सकता है, उसके लिए कैसे प्रभावित होता है। मान लेते हैं, विश्वविद्यालय में एक नौजवान विद्यार्थी है जो धूम्रपान नहीं करता, लेकिन वह ऐसे व्यक्ति का मित्र है जो धूम्रपान करता है। आरंभ में वे संबंधों को ज़रूरतों तक सीमित रखते हैं, जैसे प्रयोगशाला में परीक्षण करते हुए, एक-दूसरे के साथ नोट्स का आदान-प्रदान करते हुए। धीरे-धीरे वे संगति की सीढ़ियाँ चढ़ने लगते हैं। वह अपने मित्र को शहर के दूसरे हिस्से में लगने वाली कक्षा में जाने के लिए अपनी बाइक प्रयोग करने की

अनुमति दे देता है, और बदले में मित्र उसे असाइनमेंट पूरा करने के लिए अपना लैपटॉप दे देता है। यह समझ लिया जाए कि वस्तुओं का यह आदान-प्रदान कोई व्यापारकि समझौता नहीं है; ऐसा, मित्र की सहायता करने की भावना से ही किया जा रहा है। फिर किसी एक समय पर उन्होंने साथ में दोपहर-भोज लेना आरंभ कर दिया, और इससे उनकी मित्रता और अधकि गहरी हो गई। फिर क्या? उन्होंने धूम्रपान के विषय में कभी कोई बात नहीं की। तो फिर वह लड़का जो कभी धूम्रपान नहीं करता था, वह धूम्रपान करने वाले लड़के से कैसे प्रभावित हो गया? यह अवचेतन के स्तर पर हो गया। धूम्रपान न करने वाला मित्र धूम्रपान की आदत सीखता नहीं है, बल्कि वह उसके आत्मविश्वास और आत्मसम्मान के मूल्यों में शामिल होता है – वो मूल्य जो धूम्रपान करने वाले मित्र के हैं। और धूम्रपान करना फिर इसका परिणाम हो सकता। इसलिए जब हम अंतरंग संबंधों की बात करते हैं, हमारा अर्थ अवचेतन मन के स्तर पर मूल्यों से होता है, जो अंततः हमारी जीवन-शैली को प्रभावित करते हैं।

इसीलिए कहा गया है, 'अपने विचारों पर नज़र रखो, वे शब्दों में बदल जाते हैं। अपने शब्दों पर नज़र रखो, वे क्रियाओं में बदल जाते हैं। अपनी क्रियाओं पर निगरानी रखो, वे आदतों में बदल जाती हैं। अपनी आदतों पर ध्यान दो, वे चरित्र में बदल जाती हैं। अपने चरित्र को देखो, वह आपके भाग्य में बदल जाता है।' यह सब एक विचार से ही आरंभ होता है।

मुंबई में यातायात धीरे-धीरे आगे बढ़ रहा था, कम से कम हम चल तो रहे थे। हम हाजी अली दरगाह की ओर बढ़ रहे थे, जो खाड़ी के अंदर बना एक सुंदर प्रार्थना-स्थल है। सफेद संगमरमर के भवन की ओर जाने वाले पुल पर तेज़ी से जाते

लोग दिखाई दे रहे थे। मस्जिद के बाद हाजी अली चौक आया। हम शारीरकि रूप से वहाँ थे, लेकिन मैंने अनुभव किया कि वह हमारे जीवन का रूपक भी था। हैरी अपने जीवन में संबंधों की वजह से चौराहे पर था। इस तरह से सोचना स्वाभावकि ही था, क्योंकि दुनिया ऐसी है।

हमारी बातों के बीच वार्तालाप में हैरी के फोन ने बाधा उत्पन्न की, जो कार के दरवाज़े की जेब में थरथरा रहा था। ध्यान भंग होने से बचने के लिए उसने बिना देखे ही कॉल अस्वीकार कर दी।

'तुम अगर चाहो, तो इस कॉल को सुन सकते हो,' मैंने कहा।

'सच में?' उसने उत्तर दिया।

मैंने गरदन हिलाई, तो उसने कॉल-रजिस्टर चेक किया।

'अरे, यह तो मेरी पत्नी की कॉल थी . . . अपनी इस चर्चा को ध्यान में रखते हुए, मैं उसे वापस कॉल कर लेता हूँ,' उसने शर्माते हुए कहा।

'अवश्य,' मैंने कहा और मुसकराया।

उसने नंबर दबाया, फोन कान और कंधे के बीच पकड़ा और दोनों हाथ फिर से स्टीयरिंग व्हील पर टिका लिए।

'हैलो? कहाँ हो?' उसने कई बार दोहराया।

'हाय . . . मैं जा रही हूँ . . . मैं ठीक हूँ . . . थोड़ी देर में घर आ जाऊँगी . . . तुम्हारी माँ के साथ हूँ,' दूसरी तरफ से आवाज़ इतनी ऊँची थी कि बिना प्रयास किए ही मुझे सुनाई दे रही थी।

'सिग्नल बहुत खराब हैं,' हैरी ने मुझसे कहा, 'वह किसी दूर की जगह पर है। पता नहीं कहाँ, लेकिन माँ के साथ है। ठीक ही होगी।'

उस समय मैंने इस बारे में कुछ नहीं सोचा, लेकिन बाद में पता चला कि वह किसी महत्त्वपूर्ण स्थान पर गई थी। पर उस वक़्त हम उस जगह से अनभिज्ञ थे।

'तो, हम कहाँ थे?' हैरी ने जल्दी से विषय बदला। 'हम संबंधों और लोगों के साथ आपसी रिश्तों के विषय में बात कर रहे थे। मैं जानता हूँ, मुझे अपनी पत्नी के साथ बहुत-कुछ करने की आवश्यकता है, पर मैं काम से बहुत सारा मानसकि दबाव लेकर घर आता हूँ। कॉर्पोरेट वातावरण में काम की स्थिति अजीब होती है। मुझे मेरे सहकर्मियों के साथ सहयोग करना होता है, पर इन्हीं हालातों में मुझे उनसे आगे भी नकिलना है। काम पर मैं अपनी आपसी बात-चीत से कैसे निपटूँ?'

मैंने उसे बताया, 'मज़ेदार तथ्य : मैं जानता हूँ, तुम सप्ताह में चालीस घंटे काम पर बिताते हो; चलो, इसे ऐसे कहते हैं कि औसतन एक व्यक्ति आयु के बीस वर्ष से पैंसठ वर्ष तक के वर्षों में, सप्ताह में चालीस घंटे काम पर बिताता है, और साल में दो सप्ताह की छुट्टियाँ बिताता है। इस अवधि में वह कुल मिलाकर ९०,००० घंटे काम कर चुका होता है। यह बहुत सारा समय है, इसलिए उचित होगा कि हम सीखें कि किस तरह से इस समय का बेहतरीन उपयोग करें।' अब जीवन के तीसरे चक्र को स्पष्ट करने का समय आ गया था।

सारांश :

- हमारी संगति प्रबल होती है : यह हमें ऊँचा उठा सकती है या नीचे गिरा

सकती है।

- सामान्य व्यवहार वो हैं, जो ज़रूरत-भर के कार्यों के लिए किए जाते और बिलकुल स्वाभावकि होते हैं।
- घनिष्ठ व्यवहार वस्तुओं, भोजन, विचारों, मूल्यों और धारणाओं के आदान-प्रदान के माध्यम से बनते हैं। हमारी जीवन-शैली पर दूसरे व्यक्ति की आदतों की अपेक्षा मूल्यों का प्रभाव अधकि पड़ता है।

पहिया 3
कामकाज और जीवन

13

प्रतिस्पर्धा के चौराहे पर

कार्यस्थल पर हमारा रुख अपने-आपसे तुलना और स्पर्धा करने के बजाय दूसरों से तुलना और स्पर्धा का रहता है।

'कब्रिस्तान में सबसे अमीर आदमी होना मेरे लिए महत्त्वपूर्ण नहीं है। रात को सोने जाते वक्त कहना कि हमने कुछ गज़ब किया है . . . मेरे लिए यही महत्त्वपूर्ण है।'

— स्टीव जॉब्स

हमने हाजी अली चौराहा पार कर लिया था। हम आश्रम के नकिट पहुँच रहे थे, जहाँ मैं अपनी एक मीटिंग के लिए दो घंटे से भी अधकि लेट था। हड़बड़ाने से कोई लाभ नहीं था; ट्रैफकि को नियंत्रित करना मेरे वश के बाहर था। 'मोटरबाइकों, कारों और टैक्सी-ड्राइवरों को देखो। ट्रैफकि में फँस जाना लोगों को वास्तव में गुस्सा दिलाता है,' मैंने अपने आसपास कोलाहल, हो-हल्ला और बदज़बानी करते दूसरे ड्राइवरों को देखकर कहा, 'हर आदमी दूसरे से आगे जाना चाहता है, और जब नहीं जा

पाता तो क्रुद्ध हो जाता है।'

'यह मेरे कार्यस्थल की तरह ही है,' हैरी बीच में बोला, 'जैसा कि मैंने कहा, मुझे अपने ऑफिस में लोगों से दोस्ती करने की ज़रूरत पड़ती है, क्योंकि हमें साथ-साथ योजनाएँ पूरी करनी होती हैं, लेकिन यहाँ भी प्रतिस्पर्धा रहती है। इससे कैसे पीछा छुड़ाऊँ?' वह कुछ क्षणों के लिए सोच में डूब गया, फिर बोला, 'मुझे इस प्रतिस्पर्धा (कॉंटीशन) का हिस्सा बनना ही पड़ेगा। अगर मैं ऐसा नहीं करता, तो जो पदोन्नति मुझे चाहिए, कभी नहीं मिलेगी। मैं अपनी कंपनी में सेवादार नहीं हूँ, मुझे बिलों का भुगतान करना होता है!' वह हँसा।

'मैं तुम्हारी उलझन समझता हूँ। यह समस्या मात्र कामकाजी दुनिया की ही नहीं है। ऐसा जीवन के सभी क्षेत्रों में मिलता है; विद्यार्थियों के बीच में, व्यवसायियों के बीच में, दंपतियों और संन्यासियों तक के बीच में! चाहे जहाँ भी देख लो। प्रतिस्पर्धा एक मनःस्थिति है, जिसे हमें पुनः परिभाषित करना होगा।'

मैंने हैरी को समझाना आरंभ किया :

'वर्षों पहले जब मैं कॉलेज में था, मुझे एक ऑडिशन की याद है, जो हमारे वार्षिक समारोह में गाने के लिए था। यह कोई बड़ी भूमकिा नहीं थी, लेकिन मेरे मित्रों ने इसमें मुझे भाग लेने के लिए प्रोत्साहित किया, क्योंकि उन्हें लगता था कि मेरी आवाज़ अच्छी है। मैं स्टेज पर पहुँचा, जहाँ मुझ पर एक स्पॉट-लाइट चमक रही थी और तीन जज मुझे अंक देने के लिए बैठे थे। मैंने यह उड़ते-उड़ते सुना था कि संभवतः मुझे अवसर मिल जाएगा, लेकिन मैंने इसे गंभीरता से नहीं लिया था। माइक्रोफोन स्टेज के बीच में था। मैंने उसे पकड़ा और उन दिनों का एक प्रसिद्ध बॉलीवुड गीत गाया। याद रखिए, उन दिनों तक मैं संन्यासी नहीं बना था। स्पीकरों

से संगीत बजा और मैंने गाना आरंभ कर दिया।

‘“रुको, रुको, रुको . . .” इंजीनियरिंग के एक प्राचार्य ने, जो एक जज भी थे, अपना हाथ उठाते हुए कहा, “क्या तुम्हारे गले में कुछ अटका हुआ है? पानी पियो और फिर से गाना शुरू करो।”

‘मैं चकराया। मेरा गला तो ठीक था, फिर भी मैंने यह सुनिश्चित करने के लिए कुछ घूँट पानी पिया कि मैं कुछ गड़बड़ तो नहीं कर रहा। संगीत फिर से आरंभ हुआ, मैंने फिर गीत गाना शुरू किया, लेकिन उन्होंने मुझे फिर निराशाजनक चेहरे बनाकर बीच में ही रोक दिया।

‘आज का दिन मेरे लिए अच्छा नहीं है, मैंने सोचा’, पर मैंने पूरी कोशिश की थी। मैं यह सोचते हुए घर लौट आया कि मुझे पढ़ाई पर ध्यान देना चाहिए। एक सप्ताह बाद मुझे पता लगा कि उस दिन वास्तव में क्या हुआ था।

‘जिस साउंड-इंजीनियर ने उस दिन मेरा माइक्रोफोन नियंत्रित किया था, वह कॉलेज के बाथरूम में मेरे पास आया और बोला, “मुझे बहुत बुरा लग रहा है कि पिछले सप्ताह आपका चयन नहीं हुआ।”

‘“आपको बुरा क्यों लग रहा है?” मैंने साबुन से अपने हाथ धोते हुए पूछा। मैं इस छात्र को जानता तक नहीं था।

‘“अरे . . . जिस छात्र को वह रोल मिला, उसने मुझे ऐसी सेटिंग्स करने के लिए पैसा दिया था, ताकि आपका ऑडिशन बिगड़ जाए। पूरे सप्ताह यह बात मेरे दिमाग में घूमती रही है,” उसने फर्श की ओर देखते हुए कहा।

‘“क्या?” मैं चौंका।

‘“मैं शर्मिंदा हूँ। अगर आप चाहें तो मैं यह बात जजों को बता सकता हूँ और फिर

देखते हैं क्या हो सकता है," उसने गिड़गिड़ाते हुए कहा।

'"नहीं, नहीं, जो हुआ ठीक है। मेरे पास वैसे भी समय नहीं है, कोई बात नहीं, लेकिन मुझे बताने के लिए धन्यवाद," मैंने पेपर-टॉवल से अपने हाथ सुखाते हुए कहा। वह बाथरूम से बाहर चला गया।

'मैं समझ नहीं पा रहा था। कोई मेरा ऑडिशन क्यों बिगाड़ना चाहेगा? वह इतना भी ज़रूरी नहीं था। कोई धन से जुड़ा पुरस्कार, कोई ट्रॉफी या अतिरक्ति अंक इससे नहीं मिलने वाले थे। चूँकि पढ़ाई मेरी प्राथमकिता थी, मैंने सोच लिया कि मैं इस मामले को निर्णायकों तक नहीं ले जाऊँगा और उस लड़के का विरोध नहीं करूँगा, जिसे वह भूमकिा मिली थी। उस लड़के के स्पर्धापूर्ण स्वभाव के गलत पक्ष को देखने के बाद मुझे उस पर संदेह होने लगा।

'उसे इतना प्रतिस्पर्धी किसने बनाया?' कक्षा में वापस जाते हुए मैंने सोचा।

ईर्ष्या या द्वेष

'एक कारण जो मैंने सोचा, वह था कि वह संभवतः मेरे प्रति द्वेष रखता था। जब कोई व्यक्ति दूसरों जैसा या उनसे बेहतर बनने की आकांक्षाओं पर अमल नहीं कर पाता, तो वह उनके प्रति बुरी भावना रखने लगता है, जिसे ईर्ष्या कहते हैं। हालाँकि यह भावना उसे भीतर से खाती है, फिर भी उसके पास इतना नियंत्रण होता है कि वह दूसरे व्यक्ति को हानि न पहुँचाए। पर जब वह इस भावना पर अमल करता है, नियंत्रण नहीं रखता, तो ईर्ष्या द्वेष में बदल जाती है। और द्वेष ही दूसरों के प्रति प्रतिस्पर्धी होने का आधारभूत कारण है, जिसके चलते कोई, किसी भी स्तर तक

जाना स्वीकार कर लेता है।

अनियंत्रित महत्वाकांक्षा

‘अगला कारण जो मैंने सोचा, वह था कि लोग किसी समय, किसी भी कीमत पर सर्वश्रेष्ठ बनना चाहते हैं। जब वहाँ सीमित संसाधन और बहुत सारे अभ्यर्थी होते हैं, तो स्पर्धा तो होगी ही। ऐसा जीवन के हर क्षेत्र में देखने को मिलता है; संगीत से क्रीड़ा, यहाँ तक कि अन्य वस्तुओं में भी। प्रतिस्पर्धा एक प्रवृत्ति है, जो प्रकृति के लगभग प्रत्येक स्तर पर होती है।

‘लेकिन मनुष्य सिर्फ एक और वस्तु नहीं है। उसमें सहयोग करने और उच्चतर मूल्य, जैसे तालमेल, निष्ठा और विश्वास का समर्थन करने की योग्यता होती है। प्राकृतकि परिस्थिति-तंत्र के भीतर एक जाति में अधकि प्रतिस्पर्धा होती है, मनुष्यों के बीच एक कंपनी या कार्य के एक ही क्षेत्र की स्पर्धा अकसर बड़ी क्रूर होती है। हम ऐसे लोगों से मुकाबला करते हैं, जिनमें एक जैसी कुशलता या जीवन के प्रति हमारे जैसी ही दृष्टि होती है। एक इंजीनियर दूसरे इंजीनियर के साथ स्पर्धा करेगा, संगीतज्ञ दूसरे संगीतज्ञ से और एक चकित्सक दूसरे चकित्सक के साथ, इत्यादि। यदि दूसरे आदमी का कौशल हमारे जीवन पर अप्रभावी हो, हम शायद ही कभी भय अनुभव करते हों। लेकिन यदि कोई हमारी अभिलाषा के क्षेत्र में, हमसे बेहतर प्रदर्शन करता है, तो प्रतिस्पर्धा की मूल प्रवृत्तियाँ उभर कर आती हैं।

खेल-कूद

‘हर खेल प्रतिस्पर्धा होता है और खुद को चरम सीमा तक ले जाने में आनंद आता है। लेकिन जब दाँव ऊँचा लगा होता है, तो जीतने पर मिलने वाला सम्मान और इनाम ‘अपना सबसे अच्छा प्रदर्शन करने’ के मूल्य को दबा देते हैं और कुछ खिलाड़ी जीतने के लिए कुत्सित खेल भी खेलते हैं। छोटी-सी चोट को बढ़ा-चढ़ाकर फुटबाल टूर्नमिंट में बताना हो, या क्रकिट मैच में बॉल के संग छेड़खानी हो, खिलाड़ी क्षणकि लाभ के लिए अपना कैरियर, और अपनी प्रतिष्ठा दाँव पर लगा देते हैं।

व्यवसाय

‘कंपनियाँ अधकितर बड़ा मार्केट-शेयर हथियाने और उद्योग में श्रेष्ठता अर्जित करने के लिए हमेशा प्रतियोगिता में रहेंगी, जब तक कि उस विशिष्ट क्षेत्र में उनका एकाधकिार न हो जाए। पूँजीवादी समाज लाभ-वृद्धि और अपने लिए अधकि से अधकि की अवधारणा पर आधारित होता है। जब तक ऐसी प्रतियोगिता मात्र महत्त्वाकांक्षा द्वारा चलाई जाती है, ठीक है। लेकिन जब महत्त्वाकांक्षा सदाचार की रेखा लाँघकर लालच में बदल जाती है, तो प्रतिष्ठित व्यवसाय भी अनैतकि आचरण में शामिल हो जाते हैं और अकसर बड़े हिस्से के लिए स्पर्धा करने पर बदनामी के शकिार हो जाते हैं।

राजनीति

‘योग्यता के आधार पर चुनाव लड़ने के बजाय राजनेता कभी-कभी मतदाताओं को मतदान के दिन प्रभावित करते, दबाते, विरोधियों को धमकी देते या किसी उम्मीदवार की हत्या तक करते दिखाई देते हैं। और इसकी जड़ है अनैतकि स्पर्धा।

कार्यस्थल

‘खेलों, व्यापार और राजनीति में स्पर्धा कुछ लोगों के लिए शायद इतनी करीबी वास्तवकिता न हो, लेकिन कार्यस्थल की राजनीति और स्पर्धा से उनका नकिट का वास्ता होगा। गपशप, पीठ पर वार करना, अफ़वाह फैलाना, सहकर्मियों के साथ जानबूझकर सहयोग न करना आदि बीमार स्पर्धा के रूप हैं, जिनका उपयोग लोग ऊपर तक पहुँचने के लिए करते हैं। कार्यस्थल-राजनीति की एक चरम घटना मुझे याद आ रही है – मेरे मित्र जयमिन की कहानी।

‘जयमिन एक प्रमुख फैशन-पत्रकि, जो कि विश्वस्तर का ब्रांड थी, के साथ फोटोग्राफर के रूप में काम करता था। उनके मुंबई-कार्यालय में हर फोटोग्राफर के पास एक टीम थी, जिसमें प्रकाश और पोशाकें देखने वाले व्यक्ति और स्टाइलिस्ट थे। जयमिन ने अनुभव किया कि टीम मिलकर अच्छा काम कर रही है; हर व्यक्ति अद्भुत कार्य करने के लिए अपना दायित्व निभा रहा है। ऐसा तब तक रहा, जब तक कि उसे स्टाइलिस्ट के विषय में पता नहीं चला था, कि वह क्या-क्या कर सकती है। बाहर से वह बहुत सहयोगी और मित्रवत् नज़र आती थी, लेकिन भीतर उसमें गहरा द्वेष जमा था, और वह उसे मुख्य फोटोग्राफर के पद से हटवाना चाहती थी।

‘कुछ महीने साथ काम करते हुए जयमिन को उसके व्यवहार में कुछ असंगत गतिविधियाँ दिखनी शुरू हुईं। अगर कोई शूटिंग निर्धारित होती, तो वह जानबूझकर देर से आती। अगर वह मॉडल को एक तरह से स्टाइल करवाना चाहता था, तो वह उसके अनुरोध को नज़रअंदाज़ कर देती और उसे अलग तरह से ड्रेस पहनाती। लेकिन सबसे बुरा तो अभी होना बाकी था।

‘एक दिन, शूट की घटना है। जयमिन अपने डेस्क पर हाल में लिए हुए कुछ चित्र संपादित कर रहा था, कि एकदम से एक ऑफिस-बॉय उसके पास आया और बोला, “सर, मानव संसाधन (एच.आर.) वाली महिला ने आपको बुलाया है।”

‘“किसलिए?” जयमिन ने पूछा।

‘“मुझे नहीं मालूम, सर,” ऑफिस-बॉय ने उत्तर दिया।

‘कोई खास बात नहीं थी। वह महिला वेतन-पर्ची के लिए जयमिन से कुछ दस्तावेज़ पूरे करवाना चाहती थी। हालाँकि अजीब बात यह थी कि जब वह अपने कंप्यूटर पर वापस लौटा, तो वह जिन फाइलों पर काम कर रहा था, वे डिलीट हो चुकी थीं। घंटों का काम उसके हार्ड ड्राइव से मिट गया था। जयमिन आईटी विभाग को दौड़ा, ताकि उन फाइलों को रिकवर किया जा सके, पर ऐसा नहीं हुआ। वे हमेशा के लिए खो गई थीं।

‘कुछ महीनों की अवधि में जयमिन का फोटो-बैकप रहस्यमय तरीके से चार बार डिलीट हो चुका था। उसे एक नए लैपटॉप की ज़रूरत थी, लगता था कि उसका पासवर्ड हैक करके जानबूझकर उसके काम को नुकसान पहुँचाया जा रहा था।

‘उसने यह जानने के लिए कि ऐसा कौन कर रहा है, एक जाल बिछाने का निर्णय लिया। उसने आई.टी. विभाग से कहा कि वह सी.सी.टी.वी. कैमरे को उसके

लैपटॉप की तरफ केंद्रित कर दें। वे सहमत हो गए कि इस कार्य में वे भी जासूसों की तरह काम करेंगे। एक बड़े शूट के बाद उसने जानबूझकर अपना लैपटॉप खुला छोड़ दिया और आई.टी. विभाग में सी.सी.टी.वी. स्क्रीन की ओर भागा। वे जाल बिछाकर अपराधी को पकड़ने के लिए तैयार थे। नज़र रखी जा रही थी। जयमिन के डेस्क छोड़ने के कुछ मिनट बाद, उसे आश्चर्य नहीं हुआ कि, स्टाइलिस्ट ने उसका लैपटॉप चालू किया और उसके काम को डिलीट करना शुरू कर दिया। उसे रँगे हाथों पकड़ लिया गया! निश्चय ही उसे नौकरी से नकिाल दिया जाना था।

‘जयमिन सीधा मानव संसाधन प्रबंधक के पास वीडियो-रकिॉर्डिंग के साथ गया, जिसमें स्टाइलिस्ट का कृत्य दिखाई दे रहा था। मगर कथा में पेच यह था कि मानव संसाधन प्रबंधक और स्टाइलिस्ट दोनों मिले हुए थे। वे यह सिद्ध करना चाहते थे कि वह अक्षम, सुस्त और अपना काम समय पर नहीं करने वाला आदमी है। वे दोनों उसे निदेशक द्वारा दी गई स्वायत्तता और संसाधनों के कारण उससे ईर्ष्या रखते थे। जयमिन टीम का विश्वसनीय सदस्य था, जिसे अधकिार दिया गया था कि वह स्वयं अपने कार्य-समय तय करे। इस वजह से ये दो लोग उससे द्वेष रखने लगे थे। उन्हें अपने काम पर, एक नियत समय पर क्यों आना पड़ता था, जबकि जयमिन जब चाहे आ सकता था। दोनों ने उसके विरुद्ध षड्यंत्र रचा : मानव संसाधन प्रबंधक ने इस कुंठा के कारण कि जयमिन उसे अपने आने की सूचना नहीं देता, उसकी नहीं सुनता और स्टाइलिस्ट ने इस महत्त्वाकांक्षा के साथ कि उसे उसका पद मिल जाएगा।

‘उन्होंने अपनी झूठी कहानी निदेशक के पास भेजी, जिसने जयमिन को मिलने के लिए बुलाया। हालाँकि जयमिन के पास प्रमाण था कि वह अपना काम समय पर

पूरा करता आया है, फिर भी उसने अपने पद से त्यागपत्र देने का निर्णय ले लिया। वह अपना निजी स्टूडियो आरंभ करना चाहता था, इसलिए उसने इस विषैले माहौल में काम न करने और वहाँ से नकिलने को चुना। निदेशक ने उसका पक्ष लेते हुए उसे काम करते रहने के लिए कहा, लेकिन अब कोई फायदा नहीं था।

‘जब जयमिन अपने डेस्क पर अपना सामान इकट्ठा कर रहा था, उसने सोचा कि वह अपने द्वारा लिए गए सभी फोटोग्राफ्स की कॉपी ले लेगा, ताकि वह भविष्य में इस पोर्टफोलियो का उपयोग कर सके। लेकिन उन दोनों की कड़वाहट इतनी ज़्यादा थी कि उन्होंने जयमिन का संपूर्ण पोर्टफोलियो उस समय डिलीट कर दिया, जब वह निदेशक से मुलाकात कर रहा था। वर्षों का महत्त्वपूर्ण कार्य एक पल में खत्म हो गया, द्वेष और अनियंत्रित महत्त्वाकांक्षा के कारण।

‘जयमिन की कथा उस बीमार प्रतिस्पर्धा का उदाहरण है, जो किसी को आगे बढ़ने के लिए अपने सिद्धांतों और मूल्यों तक का त्याग सिखाती है।’

‘वाह, क्या कहानी थी! मेरे कार्यालय में ऐसा नहीं है,’ हैरी ने कहा, ‘वैसी अति तो बिलकुल नहीं है। मेरा कार्य चाहे जितना मानसकि दबाव देने वाला हो, मैं मानता हूँ कि मेरे पास एक अच्छी टीम है।’

‘हाँ, जयमिन की स्थिति अलग थी, अधकिांश लोगों के लिए हालात उतने खराब नहीं होते,’ मैंने कहा।

‘किसी को भी वैसा नहीं करना चाहिए जैसा स्टाइलिस्ट ने किया। लेकिन अगर हम काम पर स्पर्धा नहीं रखेंगे, तो क्या हम पिछड़ नहीं जाएँगे?’ हैरी ने उलझन में पूछा।

‘स्पर्धा न होने का सवाल ही नहीं है! अगर तुम प्रगति करना चाहते हो, तो तुम्हें

स्पर्धा करनी ही होगी,' मैंने उत्तर दिया।

स्वस्थ प्रतिस्पर्धा

'अंतर केवल इतना ही है कि आप किससे स्पर्धा कर रहे हैं,' मैंने जोड़ा, 'बंद दिमाग के लोग अपने क्षेत्र में दूसरों को पीटते हुए आगे बढ़ना चाहते हैं। दूसरी ओर, खुले दिमाग के लोग खुद को वकिसित करते हुए आगे बढ़ते हैं। वे जानते हैं, उनकी किसी के साथ प्रतियोगिता नहीं है। वे खुद ही अपने प्रतियोगी हैं। हर रोज़ वे खुद का बेहतर संस्करण बनने का प्रयास करते हैं, चाहे वह वकिास बहुत थोड़ा ही क्यों न हो। उन्हें बेचैनी का अनुभव होता है अगर वे वहीं रह जाते हैं जहाँ पिछले दिन थे। अभिनेता मैथ्यू मकान्हे इस सिद्धांत के विषय में 2014 के ऑस्कर-स्वीकृति स्पीच में बोले थे।'

'अरे हाँ, मैंने उसे *यूट्यूब* पर देखा था,' हैरी ने उत्तर दिया।

चूँकि कार अभी भी रुकी हुई थी, मैंने अपना फोन नकिाला और उस छोटे वीडियो को चला दिया।

अमेरकिन अभिनेता के शब्द कार में गूँजने लगे : 'मेरे हीरो के लिए जिसका मैं अनुकरण करता हूँ। जब मैं पंद्रह साल का था, मेरे जीवन में एक महिला, जो बहुत महत्त्वपूर्ण थी, मेरे पास आई और उसने पूछा, "तुम्हारा हीरो कौन है?" मैंने कहा, "मुझे नहीं मालूम, मुझे उसके बारे में सोचना पड़ेगा। मुझे कुछ सप्ताह का समय दो।' मैं दो सप्ताह बाद वापस आया, तो वह फिर आकर पूछने लगी, "कौन है तुम्हारा हीरो?" मैंने कहा, "मैंने इस विषय में सोचा। तुम जानती हो, कौन है वह?

वह मैं ही होऊँगा दस वर्षों में।' इस तरह मैं पच्चीस वर्ष का हो गया। दस वर्ष के बाद वही औरत मेरे पास आती है और कहती है, "तो तुम हो हीरो?" और मैंने कहा, "उसका पासंग भी नहीं। नहीं, नहीं, नहीं।' उसने कहा, "क्यों?" मैंने कहा, "क्योंकि मेरा हीरो मैं हूँ पैंतीस की उम्र में।' तो हर सप्ताह, हर महीने और हर वर्ष, मेरा हीरो मुझसे दस वर्ष आगे रहेगा। मैं कभी अपना हीरो नहीं बन पाऊँगा। मैं उसे प्राप्त नहीं कर पाऊँगा। मुझे मालूम है कि ऐसा नहीं होना मेरे लिए अच्छा ही है क्योंकि यह मुझे अपने हीरो तक पहुँचने के लिए दौड़ते रहने के लिए प्रेरित करता रहेगा।

जैसे ही वीडियो समाप्त हुआ, मैंने अपना फोन जेब में रख लिया और अपनी प्रतक्रिरिया दी, 'यह सोचकर असुरक्षित होने के बजाय कि दूसरे हमसे आगे जा रहे हैं, हमें इस आत्मस्पर्धा की विचार-प्रक्रिया को आत्मसात कर लेना चाहिए। हमें अपना भविष्य बनाने के लिए स्वयं ईमानदारी से प्रयास करना चाहिए। यह मनोभाव हमारे मस्तिष्क को न केवल द्वेष और असुरक्षा से मुक्त रखेगा, बल्कि अपरिमित सफलता और संतुष्टि की गहन अनुभूति और आपको अपनी संपूर्ण क्षमता तक पहुँचने में भी सहायता करेगा।'

पारंपरकि कथक नृत्य सीख रहा एक छोटा लड़का नृत्य अभ्यास के दौरान नियमित रूप से अपने स्टेप्स भूल जाता था और लड़खड़ाने लगता था। निराश होकर वह अपने शक्षिक के पास गया और बोला, 'मैं आपके अन्य विद्यार्थियों की तरह अच्छा नर्तक कब बनूँगा? मैं ताल के साथ सुंदर नृत्य कब कर पाऊँगा?"

शक्षिक ने उत्तर दिया, 'जब तुम अभ्यास के बीच अपने साथियों को देखना बंद कर दोगे। याद रखो, उनसे तुम्हारी प्रतियोगिता नहीं है। तुम्हारी प्रतियोगिता स्वयं से है। तुम्हारा लक्ष्य जैसे तुम कल थे, उससे बेहतर होना है, कक्षा के अन्य लड़कों और

लड़कियों से बेहतर होना नहीं।'

नृत्य में हो या किसी खेल में, व्यापार में या जीवन के किसी भी क्षेत्र में, यह विचारधारा आत्म-श्रेष्ठता लाती है। और हमने इस विचारधारा को एप्पल कॉर्पोरेशन में प्रयुक्त होते हुए देखा।

यदि आप गोबी मरुस्थल में किसी गुफा में रहते होंगे, तब ही आप नहीं जानते होंगे कि एप्पल इस आधुनकि समय की सबसे सफल कंपनी है। पिछली दशाब्दियों में सूची में उछलते हुए, 2018 में इसे दुनिया की नौवीं सबसे समृद्ध कंपनी बनने का गौरव मिला था, अपने प्रसिद्ध आईफोन के आगमन की वजह से। क्या आपने कभी एप्पल स्टोर से लोकार्पण के दिन आईफोन ख़रीदा है? जब आप उनका नवीनतम उत्पाद ख़रीदते हैं, तो आपको एक जैसी वेशभूषा में सैकड़ों स्टाफ मेमबर्ज़ तालियाँ बजाकर हर्ष व्यक्त करते हुए बधाई देते हैं। हालाँकि मैंने इसे कभी नहीं देखा, लेकिन मेरे दोस्त बताते हैं कि यह किसी पार्टी की तरह होता है। लोग उन्मत्त हो जाते हैं। सवाल यह है कि वह कौन-सी चीज़ है, जो एप्पल को इतना मौलकि बनाती है, कि लोग वापस उन्हीं के पास चले आते हैं? इसका उत्तर उस संस्कृति में मिलेगा जो उसकी लीडरशिप ने दी है।

स्वर्गीय स्टीव जॉब्स, एप्पल के संस्थापक का विश्वास था कि दूसरों के साथ प्रतियोगिता आपकी अपनी रचनात्मकता से भटकाव है। मौलकिता का प्रयास न करना एप्पल के लिए विनाशकारी सिद्ध होता। अगर हम दूसरों से अपनी तुलना बहुत बार करेंगे, तो साधारण ही रह जाएँगे। हम अंधे होकर दूसरों की नकल करना शुरू सकते हैं और अपनी महत्ता तक खो सकते हैं। हो सकता है, हम नीरस हो जाएँ! स्टीव जॉब्स जुनूनी तौर से सभी उत्पादों की गुणवत्ता के प्रति सतर्कतापूर्वक

ध्यान देने के लिए जाने जाते हैं। वे दुनिया को बदलना चाहते थे, दूसरी किसी श्रेष्ठ कंपनी की नकल करके अपने स्टॉक की कीमत नहीं बढ़ाना चाहते थे। वे अपने आपको पूर्णतया अभिव्यक्त करना चाहते थे, दूसरों की अभिव्यक्ति का अनुसरण नहीं करना चाहते थे। वे अपनी तुलना अतीत में किए गए अपने कार्यों से करना चाहते थे, मात्र बिल गेट्स से नहीं।

'तो क्या आप यह कहना चाहते हैं कि दूसरों के साथ प्रतिस्पर्धा हमेशा बुरी होती है?" हैरी ने टोका।

'नहीं,' मैंने उत्तर दिया, 'अगर हमें खुद की दूसरों से तुलना करनी पड़े, तो हमें सकारात्मक मनोभावों की तुलना करनी चाहिए। उस व्यक्ति का बिना थके कार्य करने या अपने कौशल को चमकाने का मनोभाव प्रेरणादायी है। मुझे वैसा ही मनोभाव चाहिए। यह मुझे उनसे सीखना चाहिए और बदले में जैसे भी संभव हो सके, उनकी सहायता करनी चाहिए। हमें पारस्परकि रूप से वकिसित होना चाहिए। एक खुले दिमाग का व्यक्ति इसी तरह से सोचता है।'

'यह एक महान विचार लगता है। लेकिन जब आपके आसपास स्पर्धा रखने वाले लोग राजनीति में पड़कर आपको नीचे खींचना चाहते हैं और बिज़नस डील को झपट लेना चाहते हैं, क्या आपको चुप रहकर काम करते रहना चाहिए? देखिए उस स्टाइलिस्ट ने जयमिन के साथ क्या किया!' हैरी ने आपत्ति दर्ज़ की।

'ऑफिसों में हमेशा ऐसे लोग मिलेंगे, जो गंदी राजनीति का खेल खेलेंगे,' मैंने उत्तर दिया। 'हर कार्यालय में ऐसे लोग होंगे, जैसे हवा में नमी रहती है। जहाँ पर भी मनुष्य होंगे, आपको दो तरह के लोग मिलेंगे : वे जो ईमानदार तरीके से काम करते हैं, निष्ठा के साथ रहते हैं, और दूसरे जो ऐसा नहीं करते। निस्संदेह यह

सामान्यीकरण है। किसी के पास नैतकिता-सूचक-यंत्र नहीं है और न ही कोई पूरी तरह से नैतकि रूप से दिवालिया होगा। अगर तुम दूसरी कंपनी में जाने के लिए अपनी नौकरी छोड़ोगे, तो वहाँ भी लोग इस राजनीति में लिप्त मिलेंगे। थोड़ा कम या ज़्यादा हो सकता है, या किसी अन्य प्रकार से ऐसा होगा, पर होगा अवश्य। अतः हमें सीखना पड़ेगा कि कार्यस्थल पर बहुत अधकि दबाब (प्रेशर) वाली स्थितियों को साफ-सुथरे तरीके से कैसे सँभालें। अनुभवी पेशेवरों ने कुछ पुस्तकें लिखी हैं, जो कार्यस्थल की राजनीति के विषय में हैं, उनमें विस्तार से इसका वर्णन किया गया है। मैं सलाह दूँगा कि तुम इनमें से कोई पुस्तक पढ़ो। यद्यपि आधार-रेखा यही होगी, कि बिना राजनीति किये श्रेष्ठता प्राप्त करने के लिए, निरंतर कड़ी मेहनत की जाए। जयमिन जैसे मामलों में उच्चाधकिारियों तथा सहकर्मियों की नकारात्मकता के कारण जहाँ ठहरना असंभव हो, यही बेहतर होगा कि ऑफिस बदल लिया जाए। ध्यान रहे, यह तभी हो पाएगा, जब आपको दूसरा काम उपलब्ध हो।'

सारांश :

- अनुचित स्पर्धा के दो कारण होते हैं, पहला किसी से द्वेष रखना और दूसरा अनियंत्रित महत्त्वाकांक्षा।
- हम जीवन में उन लोगों से स्पर्धा करते हैं, जिनकी कुशलता और दृष्टिकोण हमारे जैसा ही होता है। जब दूसरे व्यक्ति की कुशलता का हमारे जीवन

पर कोई प्रभाव नहीं पड़ रहा होता, हम शायद ही कभी दबाव महसूस करते हों।

- स्पर्धा जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में मिलती है। कुछ उदाहरण गिनें, तो खेलों में, व्यापार में, राजनीति में और कार्यस्थल पर।
- जयमिन की कहानी अनुचित प्रतियोगिता का अध्ययन करने के लिए अतिवादी मामला है।
- उचित स्पर्धा स्वयं से ही स्पर्धा करना है न कि अन्य लोगों से, स्वयं का बेहतर संस्करण बनने के लिए।
- कार्यस्थल पर राजनीति हमेशा ही रहेगी, हमें इसको स्वच्छ तरीके से सँभालना सीखना होगा।

14

आत्म-खोज

जीवन में अपना उद्देश्य पाने के लिए आपको आत्म-खोज की यात्रा पर अवश्य निकलना चाहिए।

'योद्धा कभी-कभी अनुभव करता है, जैसे वह एक समय में दो जीवन जी रहा है . . . *"एक पुल है जो, जो-कुछ मैं करता हूँ, उसे जो-कुछ मैं करना चाहता हूँ, से जोड़ता है"*, वह सोचता है। धीरे-धीरे उसके स्वप्न उसके दैनकि जीवन से एकाकार हो जाते हैं, और तब वह अनुभव करता है कि वह जिन चीज़ों को वह पाना चाहता था, वह उनके लिए तैयार है। फिर जिस चीज़ की आवश्यकता होती है, वह है थोड़ा-सा साहस, और उसके दोनों जीवन एक हो जाते हैं।'

— पाउलो कोएलो

हैरी ने मुझे उसे ज्ञान देने के लिए धन्यवाद दिया। बातचीत आगे बढ़ाने की इच्छा से उसने पूछा, 'आत्मसुधार और स्व-स्पर्धा के लिए किस गुण की सबसे अधकि

आवश्यकता होगी?'

'अगर कोई एक गुण है, जिसे मैं वकिास की नींव समझता हूँ, तो वह है – यह समझना कि तुम कौन हो। तुम अपने आपसे केवल तभी प्रतियोगिता कर सकते हो, जब तुम्हारे पास अपने सामर्थ्य, क्षमता और निश्चित रूप से अपनी कमियों का स्पष्ट अनुमान हो,' मैंने उत्तर दिया। जैसे ही मैंने इस अवधारणा का आगे विस्तार किया, हैरी बहुत ध्यान से सुनने लगा।

अपने आपको समझना

हमें खुद के साथ प्रतियोगिता करने से पहले खुद को समझना होगा। हमारी प्रवृत्तियाँ क्या हैं? हमें क्या पसंद है? हमें क्या पसंद नहीं है? भविष्य में हम कहाँ पहुँचना चाहते हैं? ये कुछ प्रारंभकि प्रश्न हैं, सफल होने के लिए जिनका हमें उत्तर देना होगा। हमारी आत्म-खोज की यात्रा इन प्रश्नों के जवाबों से ही आरंभ होती है।

अब तक हम यह जान चुके हैं कि संबंधों की दृढ़ता उपहारों के आदान- प्रदान पर निर्भर हो सकती है। उपहार देने के विषय में, एक दंपती की उनके विवाह की वर्षगाँठ के दिन की एक कहानी है, जो मुझे बहुत मज़ेदार लगती है। एक महिला ने शुभकामनाएँ देते हुए अपने पति से कहा, 'मुझे सपना आया कि तुमने मुझे एक सुंदर हीरे का हार दिया। बताओ, इस स्वप्न का क्या अर्थ हो सकता है?' 'आज रात तुम्हें पता चल जाएगा,' पति ने मुसकराते हुए जवाब दिया। महिला की आँखें आशा से चमक उठीं। उस शाम उसका पति जब घर आया, तो एक सुंदर तरीके से पैक किया गया उपहार लिए था, जो उसने अपनी पत्नी को दिया। 'क्या इसमें वह होगा,

जिसका मैंने स्वप्न देखा था?' उसने सोचा। प्रफुल्लित होकर उसने उस उपहार को खोला, तो उसमें एक पुस्तक मिली जिसका शीर्षक था *स्वप्नों के अर्थ*!

मुझे सदा आश्चर्य होता है, उपहार को ढकने के लिए लोग सुंदर कागज़, कृत्रिम फूलों और रिबन का प्रयोग क्यों करते हैं। हम जिस व्यक्ति के प्रति अपने प्यार को प्रकट करना चाहते हैं, उसे वह उपहार खुला ही क्यों नहीं दे देते? मैं इस निष्कर्ष पर पहुँचा कि यदि हम किसी को बिना कागज़ में लपेटे उपहार देते हैं, तो उसके मिलने पर होने वाला उत्साह होगा ही नहीं। उपहार को छिपा देने से उत्सुकता बढ़ती है, और जब उसे उत्साह से खोला जाता है, तो खुशी मिलती है। जो व्यक्ति उपहार प्राप्त करता है, उसे ही खुशी नहीं मिलती, बल्कि, जो देता है, उसे भी मिलती है।

इसी तरह से, प्रत्येक व्यक्ति को विशेष प्रतिभा और निपुणता का उपहार मिला है। प्रत्येक व्यक्ति में कुछ न कुछ अनूठा होता है। अगर ईश्वर हमें वह प्रतिभा, जिस दिन हम पैदा हुए थे सीधे उसी दिन दे देता, तो जीवन-यात्रा में कोई उत्साह ही न बचता। ईश्वर हमारी प्रतिभा, कौशल और क्षमता को ढककर रखता है, ताकि हमें उन्हें *खोजने* का अवसर मिले। हम अपने जीवन के साथ क्या करना चाहते हैं, यह समझने की प्रक्रिया में संतुष्टि की व्यापक अनुभूति है। आत्म-खोज एक बार का कार्य नहीं है, यह तो निरंतर चलने वाला वकिास है। जैसे-जैसे जीवन चलता है, हम समझते जाते हैं कि हम किसी उपलब्धि के लिए कितने सक्षम हैं।

क्या आपने बाल्यावस्था में 'पास द पार्सल' खेल खेला है? जन्मदिन की पार्टियों में यह खेल लोकप्रिय होता है। खेल एक पुरस्कार को केंद्र में रखकर खेला जाता है, जो बहुत सारे उपहार-कागज़ों की परतों में लिपटा होता है। हर कागज़ की परत के

बीच में भी एक छोटा-सा उपहार होता है। जैसे ही संगीत बजना आरंभ होता है, पार्सल को लोगों के एक समूह में संगीत रुकने तक एक-दूसरे को देते हुए आगे बढ़ाना होता है। जब संगीत रुकता है, तो यह जिसके भी हाथ में होता है, उसे पार्सल के ऊपर से कागज़ की एक परत हटाने का अवसर मिलता है, और बीच से नकिला एक छोटा पुरस्कार भी मिल जाता है। यह प्रक्रिया तब तक चलती रहती, जब तक उस पर चढ़े हुए सारे कागज़ उतर नहीं जाते और उनके बीच के पुरस्कार बँट नहीं जाते। अंत में वह जिसके हाथों में रह जाता है, वही आखिरी परत उतारता और मुख्य पुरस्कार को प्राप्त करता है।

अब बताइए, यह बच्चों का खेल हमें स्वयं को समझने के लिए क्या दिशा देता है? यह कि, हमें अपने असली सामर्थ्य को खोजने से पहले बहुत सारी परतों को खोलने की आवश्यकता होगी। जितना हम अपने सामर्थ्य को समझने के लिए आगे बढ़ेंगे, उतनी ही परतों को हटाएँगे, और हर परत के हटने पर हमें एक छोटा उपहार मिलेगा। ये सारे उपहार हमारे भीतर ही छिपे हैं। हमें खुशी का अनुभव करने के लिए सारी परतों के खुल जाने और हमारे मुख्य पुरस्कार – अपने सही सामर्थ्य – को देखने की आवश्यकता नहीं होती। यह यात्रा ही स्वयं में बहुत रोमांचक है और गहरी संतुष्टि देती है। जब मैं इस विषय में सोचता हूँ, मुझे अपने एक युवा मित्र सैराज की कहानी याद आ जाती है।

ब्ल्यूबेरी चीज़केक

मुंबई में एक आश्चर्यजनक ठंडी शाम को मुझे एक गुजराती परिवार ने रात्रिभोज के

लिए आमंत्रित किया हुआ था। वे महीनों से मुझसे आने के लिए अनुरोध कर रहे थे, और गुजराती माताएँ बहुत अधकि आग्रही साबित हो सकती हैं। तो उनके पाँचवें निमंत्रण पर मैं विवश हो गया।

घर में माता-पिता दोनों कामकाजी थे : पिता स्टैंडर्ड चार्टर्ड बैंक में उच्च पदाधकिारी थे और माताजी नगर के एक मेिडकल कॉलेज में शरीर-विज्ञान की प्रोफेसर थीं। वे मेरे ही जितने व्यस्त थे, लेकिन मैंने देखा कि दो कामों के लिए वे हमेशा समय नकिाल लेते थे : अध्यात्म और उनका बेटा सैराज।

अब आप परोसे गए स्वादिष्ट गुजराती पकवानों की संख्या की कल्पना कर सकते हैं। ढोकला से ऊँधियू और खांडवी से श्रीखंड तक उन्होंने कुछ भी नहीं छोड़ा था। बैठने के बाद मैंने उनके बेटे सैराज के विषय में पूछा, जिसने तभी दसवीं कक्षा की परीक्षा दी थी।

‘बस, वह नीचे आता ही होगा,’ पिता ने कहा, ‘वह आपसे मिलने के लिए बहुत आतुर है।’

‘मैंने सुना है, उसे परीक्षा में अच्छा परिणाम मिला है,’ मैंने कहा।

‘हाँ, वह बहुत मेहनत करता है,’ उसकी माँ ने कहा और उसके अंकों के बारे में बताया। उसी समय सैराज ने कमरे में प्रवेश किया। उसने गले लगकर मेरा अभिवादन किया और डिनर-टेबल पर मेरे साथ बैठ गया।

‘तुम्हारी माताजी बता रही थीं कि इस वर्ष तुम्हें 93 प्रतिशत अंक मिले हैं, और तुमने गणित और विज्ञान में विशेष दक्षता प्रदर्शित की है!’ मैंने कहा।

सैराज शरमा गया। वह अपनी अकादमकि उपलब्धियों के बावजूद विनम्र था।

‘शुक्रिया! मैं अगले वर्ष के लिए उत्साहित हूँ,’ उसने कहा।

‘अगले वर्ष तुम किस धारा में जाओगे, क्या चुना है?’ मैंने पूछा और इस बीच सैराज के पिता ने ज़बरदस्ती मेरी प्लेट में एक और ढोकला डाल दिया।

भारत में बच्चे सामान्य तौर पर विषय और धारा अपने अंकों के आधार पर चुनते हैं। औसतन, बहुत अच्छे अंक पाने वाले बच्चे इंजीनियरिंग और चिकित्सा चुनते हैं। मेरा अनुमान था, सैराज भी ऐसा ही करेगा।

सैराज ने अपने पिता की ओर देखा और फिर नीचे देखने लगा। ‘मैं कॉमर्स चुन रहा हूँ,’ उसने कहा। उसके माता-पिता के चेहरों पर भाव बदले। वह तो किसी भी वर्ग में अच्छा कर सकता था, फिर उसने अन्य वर्गों की जगह कॉमर्स धारा को ही क्यों चुना? आम तौर पर भारत में कॉमर्स धारा की संभावनाएँ दूसरे विषयों जैसी नहीं होतीं।

‘बहुत बढ़िया,’ मैंने एक क्षण के बाद जवाब दिया। मैं हमेशा लोगों के निर्णयों और स्वप्नों को प्रोत्साहित करने का प्रयास करता हूँ। ‘तब आगे विश्वविद्यालय में जाकर तुम क्या करोगे?’ मैंने पूछा।

इसी समय सैराज की माताजी एक क्रिस्टल प्लेट में ब्ल्यूबेरी चीज़केक ले आईं।

‘बहुत सारे लोग नहीं जानते कि ब्ल्यूबेरी चीज़केक की नीचे की परत ग्रेहम क्रैकर के चूरे, चीनी और मक्खन के साथ एक घंटे तक ऊँचे तापमान पर पकाने से बनती है!’ सैराज ने कहा।

यह विषय-परिवर्तन एक सोलह साल के लड़के की ओर से बहुत अलग-सा था, मैंने सोचा।

‘आपको फिर इसे अगले एक घंटे के लिए ठंडा करना पड़ेगा, ताकि यह प्लेट पर मज़बूती से ठहर जाए,’ सैराज ने कहा, और फिर वह फ्रिज में जम रहे चॉकलेट मूस

के विषय में, और उसके बाद स्वादिष्ट स् नैक्स, जैसे टेबल पर रखे ढोकले और खांडवी पर बातें करने लगा। जब वह यह सब बता रहा था – काश, आपने उसके माता-पिता के चेहरों पर आने वाले भाव देखे होते। क्या तुम कल्पना कर सकते हो कि वे उस समय क्या सोच रहे होंगे?

'मैं कॉमर्स की पढ़ाई के बाद आतिथ्य और खानपान (हॉस्पिटैलिटी एण्ड कैटरिंग) के क्षेत्र में अपना भविष्य बनाना चाहता हूँ,' सैराज ने थोड़ा ठहरकर कहा। कमरे का वातावरण फिर बदला। उसके माता-पिता के चेहरों पर भी अलग भाव आए। उनकी भंगिमाएँ वैसी नहीं थीं, जैसी कोई अनुमान करेगा – वे बेहद खुश और प्रसन्नचित्त थे।

'मैं जानता हूँ, सैराज अपने जीवन में जो करना चाहता है, वह परंपरागत नहीं है। मैंने उसे बताया था कि वह चाहे तो अपनी माँ की तरह चकित्सा का पेशा चुन ले, वह उसके लिए ठीक रहेगा। लेकिन उसने मना कर दिया और कुकिंग, कुकिंग और कुकिंग ही करता रहा,' उसके पिता ने गर्व से कहा। 'मैं इससे अधकि खुश नहीं हो सकता था। उसे अपने जीवन का प्यार मिल गया है, और मुझे काम के बाद स्वादिष्ट मिठाइयाँ और खाने मिलेंगे!' वे हँसे।

'स्वाभावकि है कि हम चिंतित थे कि एक शेफ बनकर वह बहुत धन नहीं कमा पाएगा, लेकिन वह जो करता है, उसे प्यार करता है और वह उस क्षेत्र में कुशल है। भारत एक प्रगतिशील देश है, जहाँ उद्यमी बनने की बहुत सी संभावनाएँ हैं,' उसकी माँ ने मेरे लिए चीज़केक का टुकड़ा काटते हुए कहा, जो कि मेरे पेट के लिए बहुत बड़ा था।

'व्यापार में मैं उसकी सहायता करूँगा,' उसके पिता ने चेहरे पर आई चमक के

साथ कहा।

‘ऐसा लगता है कि आपने इस विषय में सब पता लगा लिया है,’ मैंने सैराज के अनोखे भविष्य के लिए उत्साहित होकर कहा। मुझे अचंभा नहीं होगा, अगर यह लड़का दुनिया भर में फाइव-स्टार रेस्त्राँ की एक चेन खोल डाले तो!

रात्रि-भोज के बाद आश्रम जाने के रास्ते में मैंने सोचा, अगर कोई वो चुने जो वो करना चाहता है, तो उसके जीवन में कभी तनाव नहीं होगा। जैसा कि कहावत है, ‘अगर तुम वह काम करते हो जो तुम्हारा प्यार है, तो तुम्हें जीवन में एक दिन भी काम नहीं करना पड़ेगा।’ जबकि वास्तव में अधकिांश लोग लगातार वह कर रहे हैं, जो करना उन्हें पसंद नहीं है।

इकिगाई

सैराज की तरह, हम सबको अपने जीवन का उद्देश्य खोजना चाहिए, जिसे लंबी और खुशहाल ज़िंदगी से जोड़ा गया है। ऐसे कई मनोवैज्ञानकि मॉडल हैं, जो हमारे जीवन जीने को संतोषप्रद रास्ते पर ले जाने में सहायक हो सकते हैं, इनमें से एक जापानी सिद्धांत इकिगाई है।

इकिगाई का सीधा-सीधा अनुवाद संभव नहीं, पर इसे ‘जीने का कारण’ या जीवन में उद्देश्य होना समझा जा सकता है। यह जापान से आया है, जहाँ दुनिया में सबसे अधकि संख्या में वयोवृद्ध लोग रहते हैं। ओकीनावा द्वीप में पुरुषों की औसत जीवन-प्रत्याशा अठहत्तर वर्ष और स्त्रियों की औसत जीवन-प्रत्याशा छियासी वर्ष है!

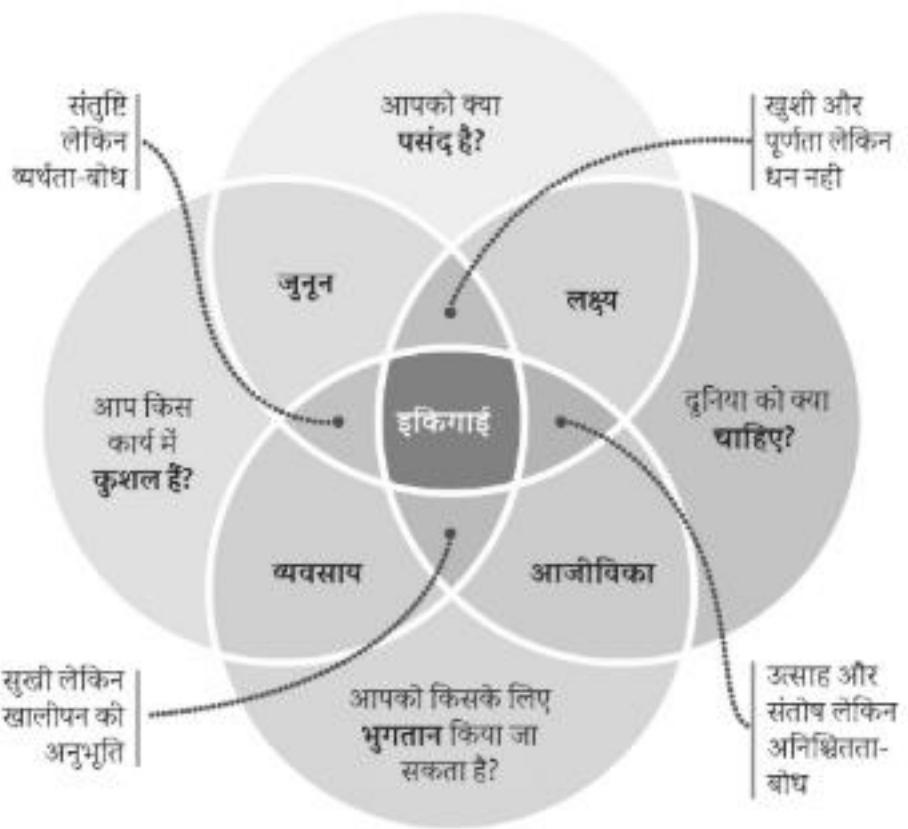
टोयो ईवा विश्वविद्यालय के क्लीनकिल मनोवैज्ञानकि अकीहीरो हासेगावा के

अनुसार, 'गाई' शब्द का जन्म 'काई' शब्द से हुआ, जिसका अर्थ है शंख। उनका कहना है हेईयन काल (794-1185) में शंख बहुत कीमती समझे जाते थे। इसलिए अब 'गाई' का अर्थ हुआ 'जीवन में बहुमूल्यता'।

इस सिद्धांत के अनुसार, जीवन में उद्देश्य खोजने के लिए आपको चार प्रश्नों का उत्तर देना होगा, जैसा कि सैराज और उसके परिवार ने अवचेतन स्तर पर दिया :

- आपको क्या पसंद है?
- आप किस काम में कुशल हैं?

- दुनिया को क्या चाहिए?

- आपको किसके लिए भुगतान किया जा सकता है?

इन चार क्षेत्रों में संतुलन स्थापित करना उस जीवन को प्राप्त करने का रास्ता होगा, जिसे कोई भी जीना चाहेगा। हर किसी का पहला उद्देश्य दुनिया को प्रभावित करना नहीं होगा – यह उतना सरल भी हो सकता है, जितना सैराज का था।

'पर, हर व्यक्ति सैराज जैसा युवा नहीं है,' हैरी हँसा। अब हम मुंबई के जाने-माने रास्तों से गुज़र रहे थे, जहाँ कई महँगी डिज़ाइनर दुकानें थीं। हैरी ने एक दुकान के

शीशे के पीछे प्रदर्शित चीजों की ओर इशारा करते हुए कहा, 'अगर आपकी जीवन-शैली इस तरह के कीमती कपड़ों को पहनने की हो, तो अपने वर्तमान करियर को बदलना, और वह करना जो आपको पसंद हो, बहुत कठिन होगा। कभी मैं प्रकृति के साथ संरक्षणकर्ता के रूप में पर्यावरण-रक्षा का काम करना चाहता था, लेकिन इस काम में अच्छा पैसा नहीं है,' उसने स्वीकार किया।

'तुम्हें हर चीज़ छोड़ने की या अपने उद्देश्य को जीना शुरू करने के लिए नाटकीय परिवर्तन की ज़रूरत नहीं है। ये ज़रूरी नहीं कि तुम्हारा उद्देश्य तुम्हारी नौकरी ही हो,' मैंने उत्तर दिया।

'तब, मुझे क्या करना पड़ेगा? अभी मेरी कोई संतान नहीं है, इसलिए मैं जानता हूँ कि मैं समय नकिाल सकता हूँ,' हैरी ने कहा।

'तुम्हें दो चीज़ों पर अमल करना होगा। पहला है, उससे प्यार करना, जो तुम करना चाहते हो। हम सबको अपने बिल भरने होते हैं, अपनी जीवन-शैली बनाए रखनी होती है और हम जिन नौकरियों में हैं, वहाँ काम करना होता है। अधिकांश लोगों के लिए यह काम उनका प्रिय काम नहीं है, जो जीवन का 80 प्रतिशत हिस्सा होता है। इसलिए शायद उसे पसंद भी करने लगते हैं। तुम अपनी नौकरी में क्या ख़ास पसंद करते हो? उन कामों पर ध्यान केंद्रित करो।'

'मुझे लगता है मुझे अपने अन्य साथियों के साथ क्लाइंट प्रोजेक्ट्स पर काम करना अच्छा लगता है,' उसने कहा।

'तब कोशिश करके उसी से अपने आप को जोड़ो।' मैंने कहा, 'दूसरा, जीवन में उस काम के लिए समय तय करो, जिसे तुम अपनी पसंद से करना चाहते हो। अपने जीवन में पर्यावरण संरक्षण को जोड़ो। सप्ताहांतों में भारत की खोज करो!

शोध करो, कि किस जंगल या क्षेत्र को सहायता की ज़रूरत है, और तुम कैसे उनकी मदद कर सकते हो!' मैंने उत्साहित होकर कहा। मैं पर्यावरण के विषय में अधकि नहीं जानता, लेकिन उसने मेरे संकेत को समझ लिया। 'काम से अलग, हम अपना समय उन कामों में बरबाद कर देते हैं जिनसे हमें खुशी नहीं मिलती, जैसे, विंडो-शॉपिंग या बाहर जाकर खाने आदि में। पूरी दुनिया पड़ी है खोजने के लिए,और ऐसे बहुत सारे लोग हैं जो इसी तरह सोचते हैं। अपने जीवन में हमें अपनी पसंद के कार्य, अपनी इकिगाई, को जोड़ने के लिए सोच समझकर रिस्क लेना होगा। अगर हम वास्तव में स्वयं पर काम करें, तो एक दिन हमें क्या करना पसंद है, और बिल कैसे अदा किए जा सकते हैं, दोनों मिलकर एक हो सकते हैं।'

सारांश :

- हमारे लिए क्या अर्थवान है और किस पर हम अपना समय लगाना चाहते हैं, जानने के लिए हमें खुद को समझना होगा। ऐसा अपने उद्देश्य को समझकर किया जा सकता है, जिसके लिए समर्पण और धैर्य चाहिए।
- अपने उद्देश्य को खोजना बहुत रोमांचक होता है, जैसे किसी उपहार को खोलना प्रत्य और आनंद का अनुभव देता है। जीवन में उद्देश्य तक पहुँचना एक यात्रा है, कोई घटना नहीं।

- जापानियों के पास एक मॉडल है, जिसे इकिगाई या 'जीने का कारण' कहते हैं। इसे चार विशिष्टताओं से बनाया गया है, जिसे हमें समझने की ज़रूरत है : हम क्या पसंद करते हैं? हम किस कार्य में कुशल हैं? दुनिया को किस चीज़ की ज़रूरत है? हमें किस कार्य के लिए धन मिल सकता है? सैराज और उसके परिवार ने इसे उसके जीवन के लिए बहुत जल्दी खोज लिया।
- अगर हम उम्र में बड़े हो चुके हैं और हमने अब तक जीवन में अपने उद्देश्य का आकलन नहीं किया है, तो हम इस सिद्धांत का अनुसरण कर सकते हैं : जो करना पड़ रहा है, उसे पसंद करो और वह भी करो, जो करना पसंद है।

टिप्पणी : अपनी इकिगाई पाने के लिए आप परिशिष्ट 2 (इकिगाई वर्कशीट) में दिए गए अभ्यास को पूरा करें।

15

कार्यस्थल के अध्यात्म की व्याख्या

यह अध्याय अध्यात्म के विषय में अनेक भ्रांतियों का निराकरण करता है : कि अध्यात्मवादी महत्वाकांक्षी नहीं होते, कि अध्यात्मवादी कार्यस्थल पर अपने मूल्यों के कारण आसानी से पिछड़ जाते हैं, और कि इसलिए हमें जीवन में अच्छी चीज़ों की आकांक्षा नहीं करनी चाहिए।

'ईमानदारी से कमाइए, संवेदनशीलता से खर्च कीजिए।'

— राधानाथ स्वामी

'इस समय आप मुझे अपना उद्देश्य पाने के बारे में बता रहे हैं। इसमें अध्यात्म किस प्रकार से सहायक होगा?' हैरी ने पूछा। उसका फोन थोड़ा-सा बजा और फिर शांत हो गया। उसने उसे देखकर कहा, 'पत्नी की फिर से मिस्ड कॉल है। देख लेता हूँ, कि क्या बात है . . . उसने एक मिनट के लिए फोन कान पर लगाया, लेकिन दूसरी ओर से कोई उत्तर नहीं मिला।

'सब ठीक है न?' मैंने पूछा।

'वह फोन नहीं उठा रही, पर मैं जानता हूँ, सब ठीक ही होगा।'

मैंने उसके मूल प्रश्न पर ध्यान दिया, 'अध्यात्म तुम्हारे मस्तिष्क को अव्यवस्था से नकिालता है। यह स्पष्टता तुम्हें उच्च स्तर पर अपना उद्देश्य समझने की योग्यता देती है। तुम्हें आध्यात्मकि साधना करने के लिए मेरी तरह संन्यासी नहीं बनना पड़ेगा!'

'ललिता इसी बात से तो डरती है,' हैरी मुसकराया, 'वह सोचती है, अगर मैं इन सबसे अधकि जुड़ा, तो मैं भी अपना सिर मुँड़वा कर किसी मठ में चला जाऊँगा।'

'हमारे पास तुम्हारे लिए कोई जगह नहीं है,' मैंने मज़ाक में कहा। यह सच भी है – हमारे पास बहुत सारे लोग संन्यासी बनने का विचार लेकर आते हैं, उनमें से कुछ को लौटाना ही पड़ता है।

'ऐसा ललिता के साथ ही नहीं है, बहुत लोग ऐसा सोचते हैं कि यदि आप आध्यात्मकि साधना करेंगे, तो आपकी भौतकि सफलता की महत्वाकांक्षा संकट में पड़ जाएगी। आप संतुष्ट हो जाएँगे – ज़ेन हो जाएँगे, आपकी तरह।' उसने कहा।

'क्या मैं संतुष्ट लगता हूँ?' मैंने पूछा।

'हाँ, कुछ-कुछ। मैं जानता हूँ, आप व्यस्त रहते हैं, लेकिन क्या आप ऐसा नहीं सोचते कि अगर आप आध्यात्मकि साधना न करते, तो अधकि महत्वाकांक्षी होते? यक़ीनन अमेरकिा में आपके कुछ मित्र तो अब अरबपति हैं!' उसने कहा।

यह थोड़ी तीखी टिप्पणी थी, लेकिन अब मुझे आदत हो चुकी है। अध्यात्म के विषय में यह सबसे बड़ी भ्रांति है। बहुत सारी बातों के अलावा, इस भ्रांति पर श्रीकृष्ण ने, भगवद्गीता में विचार व्यक्त किए हैं।

'चलो, मैं तुम्हें कुरुक्षेत्र के मैदान में ले चलता हूँ,' मैंने कहा।

क्या अध्यात्म महत्वाकांक्षा को मारता है?

अब हम सब जानते हैं कि युद्ध शुरू होने से पहले अर्जुन को क्या हुआ था। हमारे लिए यह अचंभे की बात नहीं है कि युद्ध का सामना करने से पहले ही मानसकि संतुलन बिगड़ जाए; हममें से अधकिांश सैन्य-कला में प्रशक्षिति नहीं हैं, और अपनी मृत्यु के डर से घबरा जाएँगे। लेकिन अर्जुन के साथ ऐसा नहीं हुआ। वह अपने पितामहों, शक्षिकों और भाइयों को हानि पहुँचाने के विचार से भयभीत हुआ था, जो युद्ध में दूसरी ओर उसके सामने खड़े थे। उसमें सहानुभूति की भावना थी, जो उस जगह अनुपयुक्त थी। उसका युद्ध न करना संसार को सामाजकि अन्याय में डुबो देता। अर्जुन को यह मालूम था, लेकिन किसी चीज़ को जानना और समझना दो अलग बातें हैं। *किस काम आएगा राज्य, राजगद्दी और सारा धन-वैभव? मैं बिना किसी को नुकसान पहुँचाए वन को जा सकता हूँ,* उसने सोचा।

यही वह भ्रांति है, जो लोग अध्यात्मवादियों के विषय में रखते हैं। अगर आप आध्यात्मकि साधना करते हैं, आप कम से कम में भी *संतुष्ट* रह सकते हैं। किसी कंपनी का प्रबंध निदेशक क्यों बना जाए, जब आप मामूली-से कर्मी बनकर भी *संतुष्ट* रह सकते हैं? इस तरह की भ्रांति की वजह से लोग यह मानते हैं कि अध्यात्म महत्वाकांक्षा को मारता है।

श्रीकृष्ण ने इस प्रश्न का उत्तर अर्जुन को लड़ने के लिए प्रेरित करते हुए दिया। अगर अर्जुन नहीं लड़ता, तो संसार के सीमित और निष्पक्ष संसाधन सदा के लिए अनैतकि कौरवों के हाथों में ही रह जाते, जो उनका अनुचित दोहन और अपनी

प्रजा का शोषण करना चाहते थे। जब तक कमज़ोर चरित्र वाले व्यक्ति इन संसाधनों के स्वामी रहते हैं, समाज अराजकता में ही डूबा रहता है। ऐसा इसलिए होता है, क्योंकि ऐसे में संसाधनों का विनाशकारी, आत्मप्रशंसक और स्वार्थपूर्ण उद्देश्यों के लिए प्रयोग किया जाता है। इसलिए यदि संसाधन गुणवान व्यक्तियों को हस्तांतरित कर दिए जाएँ, तो उनका प्रयोग सामाजकि सहयोग और दूसरों की सेवा करने के माध्यम के रूप में हो सकता है।

एक मायने में, अध्यात्मवादियों को अपने आप में ही संतुष्ट हो जाना चाहिए। अपनी निजी आवश्यकताओं के लिए उन्हें कम से कम में प्रसन्न हो जाना चाहिए, क्योंकि वे जानते हैं कि वस्तुएँ खुशियाँ नहीं दे सकतीं। तथापि, जब दूसरों की सेवा के लिए कड़ी मेहनत करने की बात आती है, उन्हें संतुष्ट नहीं होना चाहिए। अगर वे दब्बू और निष्क्रिय हैं, तो मानवता के उत्थान के कार्य नहीं कर पाएँगे। इसीलिए कृष्ण ने अर्जुन को प्रेरित किया कि वह युद्ध करे और राजसिंहासन को फिर से जीते। एक प्रकार से यह पांडवों की राजगद्दी नहीं थी। यह उनके राज्य के लोगों का सिंहासन था, जिसे समाज को प्रगति-पथ पर लाने के लिए पांडवों के मूल्य-आधारित नेतृत्व की आवश्यकता थी। इसलिए, अध्यात्म हमारी महत्वाकांक्षा को नहीं मारता; यह उसे दूसरों की सेवा करने की दिशा में मोड़ देता है।

अधकिांश लोगों की नीयत पूर्णतया स्वार्थरहित होने की नहीं होती। अपने लिए महत्वाकांक्षी और उद्यमता-प्रिय होना गलत नहीं है। अधकि पाने, अधकि कमाने और विलासिता के साथ रहने में कुछ भी गलत नहीं है। यह बात एक संन्यासी कह रहा है, जिसकी कुल जमा-पूँजी दो मीटर गुणा तीन मीटर का एक कमरा भर है। मैं लोगों को दुनिया में सफल होने के लिए दृढ़ता से प्रोत्साहित करता हूँ। अगर आपकी

इच्छा विलासितापूर्ण जीवन जीने की है, एक महँगी कार रखने की है, विदेशों में छुट्टियाँ मनाने की है – तो इसमें कुछ भी गलत नहीं है। अगर ईश्वर की कृपा से हममें अधकि प्राप्त करने की महत्वाकांक्षा और क्षमता है, तो हमें अपनी संभावनाओं को साकार करना चाहिए, उन्हें बलपूर्वक दबाना नहीं चाहिए।

गलत तो तब है, जब हम केवल विलासितापूर्ण जीवन जीते हैं। विचारणीय बात यह है कि क्या हम 'वैभव में जीवन-यापन' करते हुए आनुपातकि रूप से समाज को कुछ लौटा रहे हैं या नहीं? यदि कोई दानशीलता का स्वभाव अपना ले, तो संपदा निःस्वार्थता की सहायक बन जाती है। कोई व्यक्ति अपने परिवार के विवाह-समारोह पर करोड़ों रुपये खर्च कर सकता है, लेकिन क्या वह इसी अनुपात में ज़रूरतमंदों की सहायता भी करता है? हमारे जीवन का स्तर हमारे मस्तिष्क को अस्थायी खुशी देता है, लेकिन वह हमारे हृदय को गहरी संतुष्टि नहीं देता जो सिर्फ देने से मिलती है। यही कारण है कि मैं लोगों को अपनी महत्वाकांक्षाओं को भावनात्मकता से आगे बढ़ाने के लिए प्रेरित करता हूँ। लेकिन मैं उन्हें यह भी बताता हूँ कि जब ईश्वर हमें ऐसा करने के लिए अधकि देता है, तो हमें न केवल अपने जीवन का स्तर बढ़ाना चाहिए, बल्कि देने का स्तर भी बढ़ाना चाहिए।

'मैं आपकी बात का खंडन नहीं करता। मान लिया कि मेरी महत्वाकांक्षा आध्यात्मकि साधना करने से प्रभावित नहीं होती, लेकिन इससे क्या मेरे आगे बढ़ने की प्रवृति समाप्त हो सकती है?' हैरी ने शंकित होकर पूछा।

'ऐसा कैसे हो सकता है?' मैंने उत्तर दिया। अब हम मंदिर के नकिट ही थे।

'अध्यात्मवादियों को लेकर यही समझा जाता है कि अगर आप किसी को बताएँगे कि आप आध्यात्मकि साधना करते हैं, तो वे आपकी ओर परिहास के साथ देखेंगे,

मानो आपके विचार और जीवन-शैली बहुत पिछड़े हुए हैं,' उसने शकायितीी लहजे में कहा।

'मैं इससे सहमत नहीं,' मैंने कहा। और मैं था भी नहीं। 'अध्यात्मवादी दुनिया के कुछ सर्वाधकि शक्तिमान लोगों में से हैं। नागरकि अधकिारों के लिए सक्रिय नेता मार्टिन लूथर किंग जूनियर या भारत के पूर्व राष्ट्रपति डॉ. ए.पी.जे. अब्दुल कलाम को देख लीजिए, वे ऐसे लोग थे जिन्होंने आध्यात्मकि साधना की।'

'यह सत्य है, लेकिन ऑफिस में . . .'

'अच्छा तो हम ऑफिस के भीतर की बात कर रहे थे,' मैंने उसे बीच में ही रोका और हँसा, 'तो तुमने ऐसा क्यों नहीं कहा? अभी हमने कार्यस्थल की राजनीति की बात की थी और पाया था कि एक कार्यालय लघु संसार के समान ही हैं।'

हैरी शरमा गया, 'ऑफिस में . . .' कुछ रुककर वह बोला, 'अगर आप लोगों को बताएँ कि आपने दोपहर-भोज पर एक संन्यासी को बुलाया है, तो वे सोचते हैं कि आप अजीब हैं। लोग सोचते हैं कि अगर आप ध्यान और योग पसंद करते हैं, विनम्र बनने का प्रयास कर रहे हैं, तो दूसरे लोग आपसे फायदा उठा सकते हैं।' हैरी जो कहना चाहता था, उसे मैंने समझ लिया।

'यह दूसरी भ्रांति है, जो कि कार्य जगत में पाई जाती है : कि अगर आप सदाचारी रहना चाहते हैं, तो लोग आपका लाभ उठाएँगे और आध्यात्मकि लोग व्यवसाय में पीछे रह जाएँगे। मैं तुम्हें एक प्राचीन कहानी सुनाता हूँ, जो इस धारणा का खंडन करेगी।'

साधु और साँप

भारत में लोग साँपों का सम्मान भी करते हैं और उनसे डरते भी हैं। अनेक रूढ़िवादियों के अनुसार, भारत एक ऐसा देश है जिसकी अर्थव्यवस्था ताजमहल, गोवा और सपेरों पर निर्भर है! निःसंदेह, यह सच नहीं है। लेकिन आप साँपों को भारतीय संस्कृति से अलग नहीं कर सकते – वे हमारे परिदृश्य का हिस्सा हैं।

हज़ारों वर्ष पहले ग्रामीणों का एक समूह एक ऐसे साधु के पास गया, जो एक पर्वत-कंदरा में ध्यान कर रहे थे। वर्षों के ध्यान ने उन्हें ऐसा विवेक दे दिया था कि वे अपने सामने आने वाली किसी भी समस्या का हल नकिाल सकते थे। हाँफते हुए गांव वाले उसके पास पहुँचे और रुँधे गले से भयभीत स्वर में एक ग्रामीण ने प्रार्थना की, 'हे परम पूजनीय साधु महाराज, हमारी सहायता कीजिए। एक बड़ा और विषैला साँप है, जो गाँव को आतंकित किए हुए है!' साधु ने कोई प्रतक्रिरिया व्यक्त नहीं की। वे अब भी गहरे ध्यान में थे। गाँव वालों ने एक-दूसरे की ओर देखा और उस अनौपचारकि वार्ताकार को फिर से बोलने को कहा। 'आप यहाँ मीलों दूर से साँप की फुफकार सुन सकते हैं। वह निर्दयी अपने रास्ते में आ जाने वाले किसी भी मनुष्य को काट लेता है, चाहे उस मनुष्य ने उसे डराया हो या नहीं। इसके परिणामस्वरूप, हम सब अपने खेतों में जाने से भी डरने लगे हैं, जिस कारण से हमारी फसलें सूख गई हैं। केवल साँप का ज़हर ही नहीं है, जिससे हम एक-एक करके मर रहे हैं; हम भूख से भी मर रहे हैं। हम आपसे सहायता की भीख माँगते हैं!'

साधु स्वाभावकि रूप से दयालु थे; बहुत ईमानदार, जैसे कि आध्यात्मकि सोच के लोग होते हैं। परिस्थिति की गंभीरता को समझते हुए वे अपने कुशा-आसन से उठे और उन्होंने गांव वालों की ओर देखा। 'आओ, हम साँप को खोजने चलें,' उन्होंने

कहा। ग्रामीण आशा से भर गए और उनकी एक टोली साधु के पीछे अपने फुफकारने वाले शत्रु की खोज में नकिल पड़ी।

जैसे ही वे एक धूल भरे भुतहा क्षेत्र में पहुँचे, जो किसी समय उनका गाँव था, दूसरी ओर से साँप की सम्मोहक ध्वनि प्रतिध्वनित हुई। वह भाले और आग की मशालें लिए ग्रामीणों की परवाह न करते हुए तीव्र गति से उन तक पहुँचा। गांव वाले जान बचाने के लिए भागे, लेकिन साधु उस आक्रमण करने आए फणधर के समक्ष अडिग खड़े रहे। सरकते हुए सर्प की लहरदार, हरी और काली केंचुलियाँ सूर्य के प्रकाश में जगमगाती हुई शानदार लग रही थीं। *क्या सौंदर्य है!* संत ने सोचा। साँप ने देखा कि वे उसके अन्य शकिार की तरह भागे नहीं। साँप ठहरा और उनकी ओर घूरकर देखने लगा।

‘हे देदीप्यमान, आगे बढ़ो,’ संत ने ऊँची आवाज़ में कहा। साँप, जिसके साथ कभी किसी ने इतने करुणामय ढंग से व्यवहार नहीं किया था, इन शब्दों पर मुग्ध हो गया। संत के शब्दों की शीतलता ने उसके भीतर की धधकती आग शांत कर दी। सर्प की सारी क्रूरता समाप्त हो गई, वह संत की ओर लुढ़का और श्रद्धा से उनके चरणों में कुंडली मारकर बैठ गया। गाँव वाले, जो कुछ पेड़ों में और कुछ खेतों के दूसरी ओर छिपे थे, इस वार्तालाप को नहीं सुन पाए। वे दूर से देख रहे थे; उन्हें उस पर अचंभा हो रहा था, जो वे देख रहे थे।

‘मैं तुम्हारे सौंदर्य को देख कर मंत्रमुग्ध हूँ,’ संत ने साँप से कहा, मानो वे पुराने मित्र हों, ‘लेकिन तुम गाँव वालों को इस तरह क्यों सताते हो?’ साँप ने अपना फन नीचे कर लिया। ‘अपने विनाशकारी तरीके छोड़ दो और गरीब ग्रामीणों को अनावश्यक रूप से आतंकित मत करो। उन्हें डसना बंद करो, वे तुम्हारी बराबरी

के नहीं हैं। तुम्हारे खाने के लिए जंगल में बहुत-कुछ है।' साँप संत के समक्ष झुका और संकल्प लेकर गांव वालों को अकेला छोड़कर चला गया। वह भी संत की शिष्टता और संयम से प्रभावित हुआ था।

नए संकल्पों के साथ कोई भी नया जीवन आरंभ कर सकता है। उस सर्प ने भी ऐसा ही किया। उसने किसी को हानि न पहुँचाने के अपने प्रण का निष्ठापूर्वक पालन करते हुए सरल जीवन का एक नया अध्याय आरंभ किया। उस दिन से गाँव के लोग प्रफुल्लित हो गए, उनकी फसलों की पैदावार दोगुनी हो गई, उनके पशु बिना घबराहट के चरने लगे और बच्चे जंगल में खेलने लगे। साधु अपनी आंतरकि यात्रा के लिए अपनी गुफा में लौट गए। क्या कहानी का अंत सुखद है? अभी नहीं।

कई महीनों के बाद, स्वयं को जीवित रखने हेतु गाँव वालों से ज़रूरी भोजन माँगने के लिए साधु पर्वत से नीचे आए। जब वे गाँव की ओर जा रहे थे, उन्होंने उसी साँप को एक पेड़ की जड़ के नकिट कुंडली मारे, क्षत-वक्षित, लगभग मृतप्राय अवस्था में पाया। उसकी चमड़ी नकिल गई थी, पूरे शरीर पर ज़ख्म थे, वह बहुत कमज़ोर और घायल लग रहा था।

'प्रिय मित्र, तुम्हें यह क्या हो गया?' संत ने स्नेहपूर्वक पूछा।

'यह भला करने का परिणाम है,' साँप ने उत्तर दिया। यद्यपि उसका ज़हर सूख चुका था, फिर भी साँप कड़वाहट के साथ बोला, 'मैंने आपके आदेश का पालन किया। मैंने अपने जीवन के उत्पीड़क रास्ते का त्याग कर दिया। मैंने गाँव वालों पर हमला करना बंद करते हुए गाँव को ही छोड़ दिया। लेकिन देखिए, अब मेरे साथ कैसा व्यवहार किया जा रहा है। हर व्यक्ति मुझ पर पत्थर फेंकता है, मुझे छड़ी से मारता है, यहाँ तक कि बच्चे निर्दय होकर मुझे पूँछ से पकड़कर खींचते हैं, सताते

हैं। अब मैं जग-हंसाई का पात्र बन गया हूँ। फिर भी मैंने अपने संकल्प का सम्मान रखा . . .'

संत मुसकराए और बोले, 'हे सर्प, तुमने वही किया जैसा मैंने कहा था, लेकिन तुमने मेरे निर्देशों को ठीक तरह से नहीं समझा। मैंने तुमसे कहा था कि उन्हें काटो मत, लेकिन यह नहीं कहा था कि तुम अपनी भयंकर फुफकार का भी त्याग कर दो, जो लोगों को तुमसे मील भर पहले रोक देती है।'

साँप ने अपनी कुंडली खोली और समझ गया कि अब आगे उसे क्या करना है। गाँव वाले फिर से काँपने लगे, क्योंकि वह डरावनी फुफकार बुरे स्वप्न की तरह लौट आई थी। आगे, साँप और गाँव वाले दोनों सुरक्षित रहने लगे।

'क्या कहानी है!' हैरी ने कहा।

'इससे यह शक्षिा मिलती है कि आध्यात्मकि लोग किसी को जानबूझकर नुकसान नहीं पहुँचाते और न ही व्यापार में किसी को धोखा देते हैं। और जब साथ-साथ काम करने का अवसर आता है, तो वे संकोच भी नहीं करते। नम्रता या विनयशीलता का अर्थ यह नहीं है कि आप अनाड़ी हैं, इसका अर्थ यह है कि आप सभी प्रकार की स्थितियों में उचित व्यवहार करना जानते हैं। कहा जाता है, दो बातों में सदा ईमानदार रहिए : व्यापार और भोजन। हमें यह समझना पड़ेगा कि अध्यात्म हमारे चरित्र को रूपांतरित करता है; यह हमें मूर्ख नहीं बनाता!' मैंने समानुभूति के साथ कहा।

हैरी मुसकराया। मैंने कहना जारी रखा, 'हमारी धन कमाने की महत्त्वाकांक्षा में आकाश को भी सीमा नहीं बनना चाहिए। लेकिन साथ-साथ, हमें समझना चाहिए कि धन में हमें अपने आदर्शों से भटकाने और समझौता करवाने की शक्ति है।

अगर हम गंभीरता से आत्म-निरीक्षण करें, अध्यात्मवादी मानसकिता के लोगों का नियमित साथ करें, अपनी नीयत और क्रियाओं को पवित्र रखें, तो अच्छे चरित्र की आधारशिला के साथ महत्त्वपूर्ण सफलता हासिल कर सकते हैं। हालाँकि, इसके वकिास में समय लगता है, फिर भी अच्छा चरित्र एक चमकीले प्रकाश की तरह है, जो हमें दिखाता है कि हम अपना जीवन कैसे जिएँ। यही सदाचार का आध्यात्मकि सिद्धांत है।'

सारांश :

- हम जब आध्यात्मकि मस्तिष्क वाले, दुनिया में सफल व्यक्ति की बात करते हैं, तो अनेक भ्रांतियों का सामना करना पड़ता है।
- पहली यह कि अध्यात्म हमारी महत्त्वाकांक्षाओं और उपार्जन के उत्साह को मार डालता है। यह गलत है। अध्यात्म मात्र हमारे उपार्जन के उद्देश्य को नया मार्गदर्शन देता है। यह हमें ऐसा बनाता है, कि हम बहुत बड़ी सफलता प्राप्त करना चाहेंगे, ताकि हमारे पास दूसरों की सहायता करने के लिए संसाधन हों। गीता में श्रीकृष्ण और अर्जुन की कथा इस विषय में बहुत कुछ समझाती है: लड़ो और दूसरों की सहायता करने के लिए उपार्जित करो, लेकिन आंतरकि रूप से अपने निजी जीवन में संतुष्ट रहो।

- दूसरी, कि आध्यात्मकि लोग अपने मूल्यों के कारण व्यापार में पीछे छूट जाते हैं। साधु और साँप की कहानी हमें समझाती है कि हम कैसे अपने मूल्यों से जुड़े रहकर भी व्यापार में सतर्क और ईमानदार रह सकते हैं।
- यद्यपि हम जितना चाहें, उतना धन अर्जित कर सकते हैं और सेवा में उसका उपयोग कर सकते हैं, फिर भी हमें उसकी क्षमता के प्रति सतर्क रहना चाहिए, क्योंकि वह हमें हमारे उद्देश्य से भटका सकता है।

16

सत्यनिष्ठा और चरित्र

अध्यात्म अच्छा चरित्र वकिसित करने में सहायता करता है। यह चरित्र ही है, जो तब भी उज्ज्वल होकर चमकता है, जहाँ शब्द नाकाम हो जाते हैं।

'जीवन इस तरह से जिओ कि जो तुम्हें जानते हैं लेकिन ईश्वर को नहीं जानते, ईश्वर को जानने लगें क्योंकि वे तुम्हें जानते हैं।'

— अज्ञात

लोगों को सद्व्यवहार करने के लिए कौन प्रेरित करता है? क्या वे प्रवचन, जो प्रभावशाली वक्ता उन्हें देते हैं? क्या वह मनोरंजक दर्शन, जो वे सुनते हैं? या उस समारोह का जोश, जिसमें वे भाग लेते हैं? ये सब सहायक हो सकते हैं, लेकिन आध्यात्मकि साहित्य के अनुसार, जो तत्त्व उन्हें प्रेरित करने का काम करता है, वह उनकी मानसकि धारणा नहीं, बल्कि उनके हृदय की प्रेरणा है।

ऐसा इसलिए होता है, क्योंकि लोग हमारे कहने के बजाय हमारे करने से अधकि प्रभावित होते हैं। हम उनसे प्रेरणा लेते हैं, जो सही आचरण, चरित्र और सत्यनिष्ठा

के साथ रहते हैं; इस व्यवहार को ही संस्कृत में सदाचार कहते हैं।

रथ और चरित्र

भारत के पूर्वी समुद्र-तट पर, हज़ारों वर्ष पहले, पुरी में जगन्नाथ-यात्रा आरंभ हुई थी। इस उत्सव में तीन बड़े रथों पर श्री जगन्नाथ, बलदेव और सुभद्रा की मूर्तियों को सबके दर्शन के लिए शहर से ले जाया जाता है। इस उत्सव में भाग लेने के लिए लाखों लोग समूहों में पुरी पहुँचते हैं। 1970 से विश्वभर के अनेक नगरों में रथयात्रा महोत्सव का अनुकरण किया जाता है। असल में मुंबई नगर के अलग-अलग हिस्सों में तो यह वर्ष में कई बार होता है।

कुछ वर्ष पहले मुंबई के एक समृद्ध इलाके कफ़ परेड में, जहाँ केवल आर्थिक रूप से सम्पन्न लोग रहते हैं, एक रथ-यात्रा आयोजित की गई। यह इलाका मुंबई के बहुत सँकरे सिरे पर है, इसलिए तीन बड़े रथों की व्यवस्था करनी कठिन थी। अतः उन्होंने निर्णय लिया कि जैसे इंग्लैंड में पुराने ज़माने में घोड़े से खींची जाने वाली बग्घी होती थी, वैसे एक छोटे रथ का प्रबंध किया जाए।

रथ-यात्रा के आयोजन से कुछ दिन पूर्व प्रबंधकों ने अनुमान लगाया कि उनके पास धन की कुछ कमी है। किसी भी उत्सव से पहले के कुछ दिन पागल कर देते हैं। आयोजकों ने अपने अनुयायियों को फोन करके पूछा, कि क्या वे इस आयोजन के किसी भाग के प्रायोजक बन सकते हैं? उन्होंने अपनी पूरी फोन-बुक छान डाली। उन लोगों में मेरा एक घनिष्ठ मित्र भी था – हितेष कोटवानी – जो उसी इलाके में रहता था और हमारे समुदाय का हितैषी था। संयोग से हितेष इस उत्सव

के आयोजन के लिए पहले ही बहुत बड़ी धनराशि दे चुका था, लेकिन उसने फिर भी वायदा किया कि वह अपने कुछ मित्रों से चंदा देने के लिए अनुरोध करेगा।

हितेष के अधकिांश मित्र अमीर थे। कफ़ परेड में रहने के लिए यह आवश्यक भी है। एक आदमी से उसने आग्रह किया तो उसने कहा कि उसी सप्ताह तीन आध्यात्मकि संस्थान दान के लिए उस तक पहुँच चुके हैं, जिस कारण अब वह और दान देने की स्थिति में नहीं है। फिर भी, चूँकि हितेष उसका मित्र था, उसने तुरंत चेक लिखकर दे दिया। हितेष ने बड़ी धनराशि दिलाई थी, इससे उत्सव के आयोजक बहुत प्रसन्न थे।

उत्सव के दिन कफ़ परेड की गलियों में नाचते हुए, जगन्नाथ जी की महिमा गाते हुए हज़ारों लोग आए। बहुत स्तरीय जन-समूह था, जिसके सदस्य शानदार रंगों के वस्त्र पहने सामंजस्य के साथ नृत्य कर रहे थे। लोग अपने फ्लैटों की खिड़कियों से सिर नकिालकर तालियाँ बजा रहे थे; दृश्य बहुत ही आकर्षक था। टैक्सियों के चालक भी, जो श्री जगन्नाथ के इस जुलूस के कारण हिल नहीं पा रहे थे, इस उत्सव के माहौल में मुसकरा रहे थे।

जब रथ एक गली से दूसरी गली में जा रहा था, चालक को अनुमान ही नहीं हुआ कि गलियाँ इतनी सँकरी भी हो सकती हैं। दबाव में आने के कारण उसके रथ का एक पहिया दुर्घटनावश एक सिल्वर रंग की मर्सडीज़ से रगड़ खा गया, जो सड़क के किनारे खड़ी थी। उत्सव के उत्साह और आनंद में अधकिांश लोगों ने इस दुर्घटना पर ध्यान ही नहीं दिया। कुछ दूसरों ने देखा होगा, पर आगे बढ़ गए होंगे क्योंकि वहाँ जो हुआ, उसका कोई गवाह नहीं था। गली में कैमरे भी नहीं लगे थे। इस छोटी-सी गलती के अलावा बाकी सारा उत्सव बढ़िया रहा था।

दो दिनों के बाद, हितेष जैसे ही अपने ऑफिस में बैठा, उसे उन सज्जन का फोन आया जिन्होंने उसे चेक दिया था। हितेष जो वे कह रहे थे वह सुनकर हैरान हो गया, 'अगले उत्सव पर मैं इस पूरे कार्यक्रम का प्रायोजक बनना चाहता हूँ!' यह बहुत बड़ी धनराशि होती।

चकित हितेष ने उससे पूछा, 'यह आपकी बहुत बड़ी उदारता होगी, लेकिन यह निर्णय अचानक क्यों?'

उसने बताया, 'जब यात्रा संपन्न हो गई, मैं लिफ्ट से नीचे उतरा और अपने अपार्टमेंट से नकिलकर गली में गया, जहाँ मेरी सिल्वर रंग की मर्सडीज़ खड़ी थी, जिसमें एक ओर बड़ा-सा डेंट पड़ गया था। मैं परेशान हो गया; इस इलाके में ऐसी बदमाशी आम बात नहीं थी। उसी समय मुझे कार के शीशे और वाइपर के बीच एक कागज फँसा दिखा।'

'क्या लिखा था उसमें?' हितेष ने पूछा।

'उसमें लिखा था, "इस सुंदर कार के मालकि के लिए, हमें आपको सूचित करते हुए खेद है कि इतना ही सुंदर भगवान जगन्नाथ का रथ उत्सव के दौरान दुर्घटनावश आपकी कार की साइड से टकरा गया। मैंने यहाँ एक घंटे तक आपकी प्रतीक्षा की, कि आप नीचे आ जाएँ तो मैं व्यक्तिगत रूप से आपसे खेद व्यक्त करूँ, पर कोई नहीं आया। हमारा मंदिर आपकी कार से इस डेंट को नकिलवाने का पूरा व्यय वहन करेगा। हम इस असुविधा के लिए बहुत शर्मिंदा हैं। मेरा फोन नंबर और पता यहाँ लिखा है, कृपया हमसे संपर्क करें।"

उस व्यक्ति ने कहा, 'क्या ईमानदारी है! कोई नहीं जान पाता कि वे मेरी कार से टकराए थे। हमारे पास यह जानने का कोई रास्ता ही नहीं था कि मेरी कार से कौन

टकराया, पर उन्होंने जिम्मेदारी स्वीकार करने का निर्णय लिया। अगर श्री जगन्नाथ के अनुयायी ऐसे हैं, तो मैं उनकी सहायता के लिए कुछ भी करने को तैयार हूँ। इस तरह के अध्यात्म को प्रोत्साहित किया जाना चाहिए।'

वह व्यक्ति इतना धनी था कि कार का डेंट ठीक कराने के लिए उसे मंदिर से पैसा लेने की ज़रूरत नहीं थी, फिर भी उसने नंबर मिलाया और उस पत्र के लेखक को अध्यात्म का सही प्रतिनिधित्व करने के लिए दरियादिली से धन्यवाद दिया। हितेष ने बाद में मुझे मंदिर के संन्यासी से इस विषय में हुए, उस व्यक्ति के वार्तालाप के संबंध में बताया। 'पहले-पहल मैंने जिस व्यक्ति को फोन लगाया और डेंट के बारे में कहा, तो वह विचलित था; उसे लगा होगा मैं नाराज़ हूँ। उसे तब झटका लगा, जब मैंने कहा कि मैं बहुत बड़ा दान देना चाहता हूँ। मैं सोचता हूँ कि मेरी कार को श्री जगन्नाथ जी का आशीर्वाद मिला है,' वह हँस दिया।

बिना अच्छे चरित्र के, दर्शन न किसी काम का है, न किसी मूल्य का। अध्यात्म साधना के तीन आयाम हैं :

- *विचार* : वह दर्शन, जिसमें हम उत्तर खोजते हैं। वह यह समझाने में सहायक बनता है कि जीवन कैसे जिया जाए, और यह भी कि आध्यात्मकि साधना कैसे की जाए। परिणामस्वरूप, ये मार्गदर्शक हैं, जो हमें मूल्य-आधारित जीवन जीने का रास्ता दिखाते हैं।
- *आचार* : इस दर्शन का आधार है वह क्रिया, जो हमें रूपांतरण की ओर ले जाती है, और जिससे अच्छा व्यवहार तथा चरित्र वकिसित होता है।
- *प्रचार* : आध्यात्मकि प्रवृत्ति के व्यक्ति का सद्व्यवहार दूसरों को अध्यात्म के दर्शन

और मूल्यों में विश्वास करने के लिए प्रेरित करता है। बिना कोई उपदेश दिए भी हम बहुत सारे लोगों तक केवल आदर्श बनकर और सद्-चरित्र रखकर पहुँच सकते हैं। महापुरुष जो करते हैं, सामान्य जन उसी का अनुसरण करते हैं।

मेरे पूरे वार्तालाप में मुझे पता नहीं चला लेकिन हम मंदिर पहुँच गए थे। हैरी ने गाड़ी पार्क कर ली थी और वह मुझे तसल्ली से सुने जा रहा था।

'तुमने मुझे रोका क्यों नहीं?' मैंने मुसकराते हुए हैरी से पूछा।

'मैं तो और अधकि सुनना चाहता था। अगर मैं आपको रोक देता, तो आप मुझे वह रथयात्रा वाली अद्‌भुत कहानी न सुनाते,' उसने उत्तर दिया।

'बहुत-बहुत शुक्रिया मुझे यहाँ तक छोड़ने आने के लिए, और निःसंदेह दोपहर भोज के लिए भी,' मैंने गाड़ी का दरवाज़ा खोलते हुए कहा। इस शाम के सभी तयशुदा कार्यक्रम अब तक हो चुके थे, इसलिए जल्दबाज़ी करने का कोई कारण नहीं था। 'क्या तुम भीतर चलोगे?' मैंने पूछा।

'ज़रूर,' उसने चाबी जेब में डालते हुए कहा, और हम दोनों मुंबई की आद्रर्ता-भरी हवा में चलने लगे।

हम दोनों ने सुरक्षा-द्वार से प्रवेश किया। सुरक्षा-कर्मियों ने गर्मजोशी से हमारा अभिवादन किया। उनमें से कइयों को तो मैं पिछले पंद्रह वर्षों से जानता हूँ। वे हमारे परिवार के सदस्य हैं। आश्रम, जिसे मैं अपना घर कहता हूँ, मुंबई में गिरगाँव चौपाटी पर स्थित है। जब आप प्रवेश-द्वार से आगे बढ़ेंगे, एक बड़ा-सा प्रांगण दिखेगा, जिसमें बलुआ पत्थर से बना एक दो-मंज़िला मंदिर है – जिसका भवन विशिष्ट है। हम हँसते और मज़ाक करते हुए जूते रखने के स्थल की ओर बढ़ रहे थे

– जब आप मंदिर में प्रवेश करते हैं, तो जूते उतारने पड़ते हैं। यह मंदिर और इसके लोगों के प्रति स्वच्छता और सम्मान का द्योतक है।

'चौथा पहिया क्या था?' हैरी ने अपने जूते उतारकर स्टॉल के प्रभारी को देते हुए अचानक पूछा।

'उसे अगली बार के लिए छोड़ देते हैं,' यात्रा की थकावट का अनुभव करते हुए मैंने कहा, 'मुझे तुम्हारे घर विश्वस्तरीय साँभर के लिए फिर से आना होगा।'

'अगर आप नहीं आए, तो हम बुरा मानेंगे,' हैरी ने मुस्कुराते हुए कहा।

उसी क्षण हैरी का फोन बजा। फिर से उसकी पत्नी का फोन था। 'एक सेकंड,' उसने कहा और सुनने के लिए मुझसे कुछ कदम दूर चला गया। इस बीच कुछ लोग मेरे साथ फोटो लेने के लिए आगे बढ़े, लेकिन पूरे समय मेरा ध्यान हैरी पर ही केंद्रित था। मुझे वार्तालाप के कुछ अंश सुनाई दे रहे थे।

'हैलो? तुम कैसी हो? तुमने पहले फोन क्यों नहीं उठाया?' जैसे ही फोन लगा, हैरी ने कहा।

'हैलो?' दूसरी ओर से किसी पुरुष की आवाज़ सुनाई दी।

'आप कौन हैं?' हैरी ने सतर्क होते हुए पूछा। उसका चेहरा उतर गया था।

'मिस्टर अय्यर, मैं ब्रीच कैंडी अस्पताल से डॉक्टर शाह बोल रहा हूँ। हम आपसे संपर्क करने का प्रयास कर रहे थे, लेकिन इस क्षेत्र के फोन टावर में आग लगने के कारण दक्क़ित हो रही थी। आपकी पत्नी अस्पताल में है। आप आ जाइए . . .' फोन फिर से कट गया।

हैरी का फोन नीचे फर्श पर गिर पड़ा और उसका चेहरा पीला पड़ गया। मैंने कुछ अतिथियों से चल रहे अपने वार्तालाप को समाप्त किया और हैरी की ओर

बढ़ा, जो अब मंदिर की बालकनी पर था।

'क्या हुआ?'

'ललिता . . . ललिता अस्पताल में है। कुछ बुरा हुआ है। मुझे जाना होगा,' उसने घबराहट में कहा। वह अपनी कार की ओर दौड़ा। मैंने उसका फोन उठाया और उसके पीछे भागने लगा।

सारांश :

- सद्‌चरित्र जीवन बदलने वाला होता है। ऐसा जो कर्म हम करते है, उससे होता है, शब्दों से नहीं। मुंबई में रथयात्रा की कहानी इसका ज्वलंत उदाहरण है।
- चरित्र वकिास के सिद्धांत निम्नवत् हैं :
  - विचार : वह जीवन दर्शन, जिसका हम पालन करते हैं। हमें इससे सीखना चाहिए।
  - आचार : दर्शन पर आधारित क्रिया। हमें इसे अवश्य करना चाहिए।
  - प्रचार : सद्व्यवहार, जो इन क्रियाओं के माध्यम से दुनिया के समक्ष प्रदर्शित होता है। हमें इसे भी करना चाहिए।

महान लोग जो करते हैं, जन साधारण उसका अनुसरण करते हैं।

पहिया 4
सामाजकि योगदान

17

निस्स्वार्थ त्याग

आप पूरी तरह से स्वार्थी, पूरी तरह से स्वार्थरहित या इनके बीच का कोई संयोग हो सकते हैं। जीवन स्वार्थी होने से आरंभ होकर स्वार्थरहित होने तक की यात्रा है।

'अपेक्षारहित होकर कार्य करें।'

— लाओ त्सू

हैरी बड़ी मुश्किल से अपने जूते पहनकर सीढ़ियों से नीचे भागा। मैं भी संगमरमर की सीढ़ियों से नीचे उतरते हुए और प्रांगण के दूसरे छोर पे उसका फोन, जिसका स्क्रीन टूट गया था , लिए हुए उसके पीछे भागा। दूसरे संन्यासी और बुजुर्ग सुरक्षा-कर्मी हमें हैरानी से देख रहे थे। उन्हें उस समाचार की जानकारी नहीं थी, जो अभी-अभी हैरी को मिला था। उसकी पत्नी अस्पताल में थी और डॉक्टर ने उसे बुलाया था। क्या आप कल्पना कर सकते हैं, कि उस समय हैरी के दिमाग में कैसे-कैसे विचार चल रहे होंगे? अपने किसी प्रियजन को खोने का विचार भी प्रायः उतना ही

पीड़ादायी होता है, जितना कि उन्हें असल में खोना।

हैरी ने दूर से ही कार का लॉक खोल दिया। उसने पास में खड़े ठेले पर ताज़ा नारियल-पानी बेचते आदमी को नज़रअंदाज़ करते हुए फटाक से कार का दरवाज़ा खोला।

'आपको आने की ज़रूरत नहीं। आपने इतना समय दिया, उसके लिए शुक्रिया। मुझे मालूम है, आपके करने के लिए यहाँ बहुत-कुछ है,' हैरी ने कार के बोनट के पार से मुझसे कहा। मेरे लिए अपने काम में वापस जाने से अधकि महत्त्वपूर्ण था मेरा इस समय हैरी के साथ होना। कष्टदायी स्थितियों के साथ निपटना आसान हो जाता है, जब आपका कोई मित्र सहायता के लिए आपके साथ खड़ा हो। भले ही मैं एक संन्यासी हूँ और मेरे साथ बहुत सारे दायित्व जुड़े हैं, फिर भी मैं जिन लोगों की परवाह करता हूँ, उनका मित्र बने रहना चाहता हूँ। वह एक गहन, बहुत निजी संबंध है।

'क्षमा चाहता हूँ, लेकिन मैं तुम्हारे साथ आ रहा हूँ, तुम्हें यह अच्छा लगे या न लगे,' मैंने कार का दूसरा दरवाज़ा खोलते हुए कहा। हम दोनों बैठ गए, सीट-बेल्ट बाँध ली और उसने बिना यह देखे कि क्या पीछे से कोई कारें आ रही है या नहीं, कार को उलटा चलाकर सड़क पर ले लिया। हमें जल्दी अस्पताल पहुँचना था।

यद्यपि मैं इस सीट पर तीन घंटों से अधकि समय से बैठा था, लेकिन अब पूरी कार ही अलग लग रही थी। असल में, मैं जिस मुंबई को देखता आया हूँ, वही अलग दिख रही थी। कार में हमारी मनोदशा तनावपूर्ण थी, अब मैं उसी तरह से दुनिया को देख रहा था। जब हम ऐसे समाचार सुनते हैं, तो पल भर में ही हमारा नज़रिया बदल जाता है। उन परिस्थितियों में कैसा होता है हमारा व्यवहार? उन परिस्थितियों

में *मित्र* कैसा व्यवहार करते हैं, जब किसी के साथ कुछ बहुत परेशानी वाली घटना घटती है?

या तो पसीना था या आँसू, या दोनों का मिश्रण, जो हैरी के चेहरे से बह रहा था जब उसने उस ट्रैफकि से बचकर नकिलने के रास्ते खोजने शुरू किए। उसने स्टीयरिंग व्हील कस कर पकड़ा, बार-बार अपना हॉर्न बजाया, किसी समाचार के लिए अपना फोन दोबारा देखा, फिर एकदम बोला, "चौथे पहिये में क्या था?'

मैंने सोचा, वह शिष्टता निभा रहा है और इसीलिए हमारे पिछले वार्तालाप को आगे बढ़ा रहा है।

'चौथा पहिया?' मैंने चौंककर पूछा। मैं कार के पहियों के विषय में सोच भी नहीं रहा था। यह जीवन के सार के विषय में प्रवचन देने का समय नहीं था–यह तो आपात्काल का समय था। उसके लिए यह समय तेज़ी से गाड़ी चलाने और अस्पताल पहुँचने का था और मेरे लिए अपनी मित्रता के माध्यम से उसे सहारा देने का। बड़ी विपत्ति के समय कभी-कभी यही सही होता है कि आप वहाँ हों। मेरे मन में आया कि काश मेरे पास हर्बल चाय होती। लेकिन मैंने जबाब दिया, 'पहिया चार स्वार्थ-रहित होने और सामाजकि योगदान करने के विषय में है। लेकिन इस विषय में फिर कभी बात करेंगे। अभी तुम्हारी पत्नी के पास पहुँचने पर ही ध्यान देते हैं – मेरा विश्वास है, वह बिलकुल ठीक होगी।' उसने समर्थन में गर्दन हिलाई और सड़क पर ध्यान केंद्रित किया। हम कैंप्स कॉर्नर के पास से सभी रेड लाइटों और सड़क-नियमों की अवमानना करते हुए गुज़र रहे थे। बस हमारी कार के ऊपर नहीं था तो एक साइरन।

विचार शब्दों से अधकि तेज़ी से दौड़ते हैं, और वे अकसर सही दिशा में भी नहीं

होते। इसी सिलसिले को आगे बढ़ाते हुए मैं यहाँ जल्दी से निस्स्वार्थता संबंधी इस पहिये को प्रस्तुत करूँगा। कैंप्स कॉर्नर से अस्पताल तक विद्युत गति से चलते हुए हमें दस मिनट लगे, और इस बीच मैंने यह सब सोच लिया। संन्यासी के रूप में मेरा प्रशक्षिण यही कहता है कि निस्स्वार्थता स्वाभावकि स्थिति है, लेकिन औरों की तरह मुझे भी इस दिशा में अभी बहुत-कुछ सीखना है।

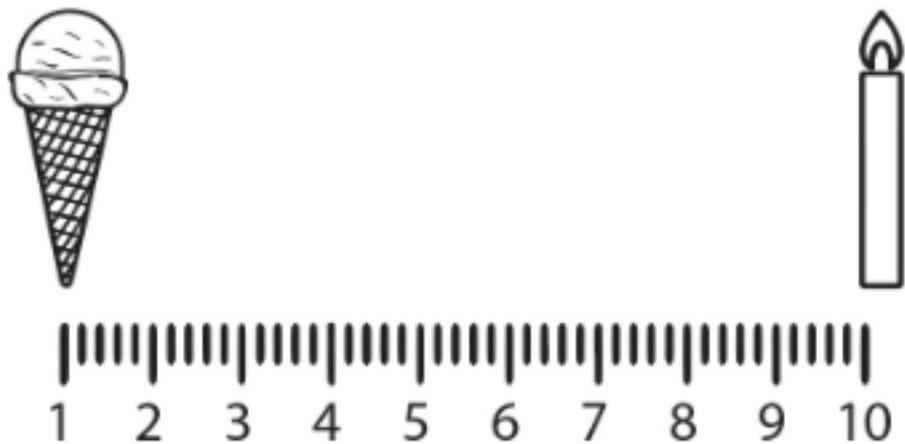
हैरी जब गाड़ी चला रहा था, मेरा हाथ उसके कंधे पर था, शांत भाव से सांत्वना देते हुए, और यह सोचते हुए कि वह उन क्षणों में किस प्रकार से चौथे पहिये का प्रमाण दे रहा था : निस्स्वार्थ भाव से काम करके।

आइसक्रीम, मोमबत्ती और ऑक्सीजन मास्क

संस्कृत विश्व की सबसे प्राचीन भाषाओं में से एक है। यह हिंदुत्व और उससे नकिले अन्य धर्मों की दार्शनकि भाषा है। इसे देवताओं की भाषा भी माना जाता है, और यह सुनने में शिष्ट और परिष्कृत लगती है। इसकी लिपि – देवताओं की नगरी से आई देवनागरी कहलाती है। अगर आप संस्कृत में किसी को गधा कहना चाहें, तो इसके लिए एक शब्द है 'वैशाखनंदन'। कितना मनभावन सुनाई देता है यह शब्द! आइसक्रीम के लिए जो शब्द है वह भी रुचकिर है। 'दुग्ध-शर्करा-युक्त-हिम-घन-गोल-गट्टू'। यदि आप इसमें थोड़ा और स्वाद डालना चाहें तो आम की आइसक्रीम को 'आम्र-दुग्ध-शर्करा-युक्त-हिम-धन-गोल-गट्टू' कहेंगे। यह अवश्य है कि संस्कृत बोलने की योग्यता के लिए अभ्यास चाहिए। मैं संस्कृत का सच्चा प्रशंसक हूँ, पर आइसक्रीम का और भी बड़ा प्रशंसक हूँ। उष्ण-कटिबंध में आइसक्रीम जैसी

स्वादिष्ट कोई अन्य मीठा नहीं है। हालांकि, आइसक्रीम के पीछे जो सिद्धांत है, वह है : पिघलने से पहले अपने जीवन का आनंद ले लीजिए। यह सुखवाद का प्रतीक है – निजी भोग के माध्यम से, जीवन के हर पल का मज़ा ले लीजिए।

दूसरी ओर, मोमबत्ती दूसरी विचारधारा की प्रतीक है : पिघलकर समाप्त हो जाने से पहले दूसरों को प्रकाश तो दे दीजिए। आइसक्रीम और मोमबत्ती, दोनों को ही पिघलना होता है, लेकिन दोनों में ऐसा होने का कारण पूरी तरह से अलग है। मोमबत्ती मोम से बनी होती है। इसका मूल तत्त्व इसलिए जलाया जाता है, ताकि उसके प्रकाश में लोग देख सकें। यह मोमबत्ती की स्वार्थहीन प्रकृति है।

नीचे दिए गए स्तरों में से आप किस स्तर पर हैं?

मुझे विश्वास है कि आप अपने आपको पूरी तरह से स्वार्थी नहीं समझते होंगे। न ही, स्वयं को पूरी तरह से स्वार्थहीन मानते होंगे। हम सब कहीं बीच में होते हैं। चूँकि हम पूरी तरह से मोमबत्ती नहीं बन सकते, तो इसका मतलब यह नहीं कि हम

आइसक्रीम के स्तर तक स्वार्थी रहें। जीवन की यात्रा आइसक्रीम से मोमबत्ती बनने की यात्रा है। मूल रूप से यही हर व्यक्ति के जीवन का उद्देश्य है: बाँटना, देना और दूसरों के लिए योगदान करना।

'तो फिर, पहले हमने उन तीन पहियों की चर्चा क्यों की, जो केवल हमारे विषय में थे?' आप पूछ सकते हैं, 'अगर जीवन का उद्देश्य दूसरों को देना ही है, तो हमने स्वयं को समझने, कार्यस्थल पर और अपने संबंधों में प्रसन्न रहने आदि की चर्चा क्यों की? क्या ऐसा करना स्वार्थी होना नहीं है?'

इसे समझने के लिए हमें ऑक्सीजन मास्क से सीखना पड़ेगा।

इस पुस्तक में बहुत सारी कथाएँ मेरी यात्राओं से जुड़ी हैं। हर वायु उड़ान में कुछ सुरक्षा निर्देश होते हैं, जिनका अनुसरण हम सबको आवश्यक रूप से करना होता है। कुछ साधारण से निर्देश होते हैं, जैसे सीट बेल्ट बाँधना; दूसरे कुछ आपात्काल के लिए होते हैं, जैसे जीवन-रक्षा-जैकेट या एक ऑक्सीजन-मास्क जो हम आशा करते हैं कि उनका प्रयोग हमें कभी न करना पड़े।

जैसे ही केबिन क्रू का सदस्य जहाज में ऑक्सीजन-मास्क के प्रयोग का प्रदर्शन करता है, केबिन सुपरवाइज़र एक उद्घोषणा करता है, 'यदि जहाज में ऑक्सीजन में कमी आएगी, तो आपके सिर के ऊपर लगे पैनलों से ऑक्सीजन मास्क नीचे लटक आएँगे। ऑक्सीजन के प्रवाह को चालू रखने के लिए तेज़ी से मास्क को अपनी ओर खींचें, इलास्टकि का बैंड सही तरीके से सिर के पीछे करें और इसे अच्छी तरह से अपने नाक और मुँह पर लगा लें, फिर सामान्य तरीके से साँस लें। *यह सुनिश्चित कर लें कि बच्चों, शिशुओं या अन्य किसी की सहायता करने से पहले आपका मास्क सुरक्षित तरीके से बँधा हो।*' क्या इस निर्देश का अंतिम भाग

स्वार्थपूर्ण नहीं लग रहा? बेशक, हमें अपनी सहायता करने से पहले दूसरों की सहायता करनी चाहिए। लेकिन यह भी समझा जाना चाहिए कि जब तक हम अपनी सहायता करते हुए ऑक्सीजन के सहारे से साँस लेना शुरू न कर दें हम दूसरों की सहायता करने की स्थिति में नहीं होंगे। हम दूसरों के साथ धन-संपत्ति बाँट सकते हैं, अगर हमारे पास धन-संपत्ति हो। इसी तरह से, हम दूसरों से प्यार कर सकते हैं, अगर हम जानते हों कि प्यार मिलना कैसी अनुभूति है। हम दूसरों को केवल तभी आशा दे सकते हैं, अगर हमारे मन में अपने लिए आशा हो।

अगर हम स्वयं पहले तीन पहियों में बिना संतुष्ट और संतुलित हुए दूसरों की सहायता करने का प्रयास करते हैं, तो हम उन्हें कुछ भी मूल्यवान नहीं दे पाएँगे; यह भी हो सकता है कि उस स्थिति में हमें 'सहानुभूति श्रान्ति (थकान)' का अनुभव हो। सहानुभूति से हुई थकान, तनाव की वह स्थिति है, जिसका अनुभव वे लोग करते हैं, जो दूसरों की सहायता तन्मयता के उस स्तर तक करते हैं कि वे दूसरों की पीड़ा से पीड़ित होने लगते हैं। यह हानिप्रद भी हो सकता है। जो देखरेख करने वाले अपनी ओर ध्यान नहीं देते, भविष्य में उनमें विनाशकारी व्यवहार भी वकिसित हो सकता है। इसलिए, सफलता के लिए, अपनी यात्रा आरंभ करते समय हमें थोड़ा-सा स्वार्थी होना चाहिए, ताकि हम उस स्तर तक पहुँच सकें, जहाँ खुद को नुकसान पहुँचाए बिना हम पूरी तरह से नि:स्वार्थ हो सकें।

मेरा विश्वास है कि पूर्णतया स्वार्थहीन होना संभव है, लेकिन यह एक यात्रा है, एक प्रक्रिया है, सिर्फ एक अवसर-भर नहीं है। इसे जानने के लिए विवेक चाहिए, कि कब हम स्वार्थहीन होकर काम कर रहे हैं, और कब हम अति की वजह से स्वयं को नुकसान पहुँचा रहे हैं। सेवा का सिद्धांत और व्यवहार हमें सिखाता है कि

आइसक्रीम और मोमबत्ती के स्तर पर हमें, कहीं बीच में होना चाहिए : स्वार्थी होते हुए भी स्वार्थहीन।

मेरा हाथ अब भी हैरी के कंधे पर था। पिछले कुछ घंटों में हम और अधकि पास आ गए थे। याद रखिए, अपने मन की बात कहने और दूसरे के मन की बात सुनने से गहरी मित्रता का जन्म होता है। उन क्षणों में हैरी संपूर्ण निस्स्वार्थता का प्रदर्शन कर रहा था। उसका विचार मात्र अपनी पत्नी की सहायता करना था। इस प्रक्रिया में वह अपने फोन और जूतों तक को मंदिर में लगभग भूल गया था। पहले उसने गुस्से में अपनी पत्नी के विषय में जो भी बोला था, अब सब शांत हो गया था। कभी-कभी परीक्षा की घड़ी में ही हमें पता चलता है कि हम किससे कितना प्यार करते हैं।

जब हम समुद्रतट के साथ-साथ, तेज़ी से ट्रैफकि में बढ़ रहे थे, मैंने हैरी की ओर देखते हुए कहा, 'चिंता मत करो, हैरी, सब-कुछ ठीक हो जायेगा। देखो, तुम अपनी पत्नी से कितना प्यार करते हो।' उसके चेहरे पर थोड़ी-सी मुसकराहट उभरी, और फिर से उसने अपना सारा ध्यान सड़क पर केंद्रित कर दिया। मैं अपने विचारों में खो गया।

सारांश :

- आइसक्रीम का दर्शन है : पिघलने से पहले इसका आनंद ले लो।
- मोमबत्ती का दर्शन है : पिघल जाने से पहले दूसरे लोगों को प्रकाश दे दो।

- खुश रहने के लिए हमें अपना मनोभाव आइसक्रीम से मोमबत्ती की ओर ले जाना चाहिए, स्वार्थी से स्वार्थहीन तक। यह सेवा के माध्यम से ही होगा।
- हमें सहानुभूति श्रान्ति से सावधान रहना होगा। इसका अर्थ यह हुआ कि हमें दूसरों की सहायता का प्रयत्न करते समय अपने सभी पहियों को संतुलित रखना होगा। यह स्वार्थी होते हुए भी स्वार्थहीन रहने का सिद्धांत है।

18

सबसे पहले परिवार

निस्स्वार्थता का पहला चरण है कि इसका आचरण अपने परिवार से आरंभ हो।

‘आप अपने परिवार का चुनाव नहीं करते। वह आपको मिला ईश्वर का उपहार हैं, जैसे कि आप उनके लिए हैं।’

— डेसमंड टूटू

हमारी निस्स्वार्थता की यात्रा, आइसक्रीम से लेकर मोमबत्ती तक, कहीं से तो शुरू होनी ही चाहिए। प्रायः लोग अपने घर के बाहर निस्स्वार्थता प्रदर्शित करते हैं। लोग अपने समुदाय में, मंदिरों में या स्कूलों में सहायता करते हैं, और उनमें से कुछ तो यह भी सुनिश्चित करते हैं कि वे उस अवसर की एक सेल्फी भी ले लें, ताकि पूरी दुनिया को बता सकें कि उन्होंने सहायता की थी। लेकिन घर पर अकसर मानसकि रूप से वे वैसी सेवा नहीं करते। मेरा विश्वास है कि निस्स्वार्थता घर से आरंभ होती है; उन व्यक्तियों से, जिनसे हम सबसे अधकि प्यार करते हैं। क्या हम वह कर रहे

हैं, जो उनकी सहायता के लिए हमें करना चाहिए? क्या हम उनकी शारीरकि और मानसकि सहायता के लिए उपलब्ध हैं? घर पर संबंध केवल उस स्थिति में ही चल सकते हैं, जब सभी पक्षों की एक-दूसरे से अपेक्षाएँ कम हों, पर आपसी सहयोग के लिए उनकी अपेक्षाएँ अधकि हों।

इस परिस्थिति में, हैरी एक ऐसा उदाहरण है, जो उसकी सेवा में तत्पर है जिससे वह प्यार करता है। दूसरा विचार जो मेरे दिमाग में आया, वह लता खरे का था। अपने पति के लिए किए गए उसके त्याग की कहानी ने मेरे दिल को गहराई से छुआ था।

मैराथन में दौड़ना

लता भार्गव खरे महाराष्ट्र के बुल्ढाना ज़िले के एक छोटे-से गाँव में रहने वाली एक पैंसठ साल की आयु की महिला थी। उसका जीवन साधारण था। वह और उसका पति एक ज़मींदार के खेत पर रोज़ काम करने के लिए जाते थे और ज़िंदा रहने के लिए जितना आवश्यक होता है, उतना कमा लेते थे। उनका घर छोटा था, लेकिन जितना अनाज ज़मींदार से मिलता था, उससे उनके पेट भर जाते थे।

जीवन भर में जितना थोड़ा-सा धन वे बचा पाए थे, वह उनकी तीन बेटियों के विवाह पर खर्च हो गया था। अब जबकि उनकी ज़िम्मेदारियाँ पूरी हो गई थीं, वे एक-दूसरे के साथ रहते हुए जीवन के साधारण आनंद ले रहे थे। वे एक-दूसरे के करीब थे, और एक-दूसरे को अच्छी तरह से समझते थे। उनका संबंध इस सिद्धांत का साक्षी था कि खुश रहने के लिए ज़रूरी नहीं कि आप अमीर हों।

एक दिन खेत से वापस लौटने के बाद उसके पति ने कहा कि उसे तबियत ठीक नहीं लग रही। उसने अपने पति को आराम पहुँचाने के लिए अनेक प्रकार की जड़ी-बूटियों का प्रयोग किया, पर वह स्वस्थ नहीं हुआ। स्थानीय सरकारी अस्पताल ने देखकर बताया कि उसे गंभीर संक्रमण हुआ है और कि वह उसे बड़े अस्पताल में ले जाए, जहाँ आगे की जाँच के लिए बेहतर सुविधाएँ हों। लता घबरा गई। उनके पास तो उतना पैसा भी नहीं था कि वे अस्पताल तक की यात्रा कर सकें, डॉक्टर द्वारा बताए जाने वाले महँगे परीक्षणों का क्या होगा? विवशता से हारकर, रोते हुए उसने अपने पति को यह बताया। वह अपने पति को इस तरह कैसे मरने देगी?

हिम्मत जुटाकर और अपने स्वाभिमान को किनारे करते हुए, उसने अपने पड़ोसियों और संबंधियों से, बड़े अस्पताल जाकर अपने पति की जान बचाने के लिए, माँगकर पैसा जमा किया। जो सहायता प्राप्त हुई, उसे लेकर वे बड़े अस्पताल गए। यह वैसी जगह नहीं थी, जैसी जगह पर जाने का उन्हें अनुभव था, इसलिए उन्हें सबकुछ बहुत ही अटपटा और असुविधाजनक लगा। अस्पताल में कुछ लोगों ने उन्हें अजीब निगाहों से देखा; दूसरों ने ऐसे नज़रअंदाज़ कर दिया, मानो वे अदृश्य हों। लता ने और हिम्मत जुटाई और डॉक्टर से मिलने के लिए पूछा। रिसेप्शन पर बैठे व्यक्ति ने उससे प्रारंभकि फीस के तौर पर लगभग सारा पैसा ले लिया और कहा कि वे डॉक्टर के कमरे के बाहर तब तक प्रतीक्षा करें, जब तक उनका नाम नहीं पुकारा जाता। वे वहाँ बैठ गये, जहाँ हॉल के रास्ते पर महत्त्वपूर्ण दिखने वाले लोग, उन्हें न समझ आने वाली भाषा बोल रहे थे। उसका मध्यनाम 'भगवान' (संस्कृत में ईश्वर) था, लता उसी से प्रार्थना कर रही थी कि वह उसके पति और सबसे प्रिय मित्र को बचा लें!

जब उनकी बारी आई, उसके पति को भीतर बुलाया गया। जाँच के बाद डॉक्टर ने उन्हें आगे होने वाले परीक्षणों की सूची दे दी, दवाएँ नियत कर दीं और सलाह दी कि उन्हें अस्पताल में भरती हो जाना चाहिए। लता हतप्रभ रह गई, अचानक उसकी आँखों के आगे अँधेरा छा गया। 'मेरे पास पैसे नहीं है, कहीं जा भी नहीं सकती, मैं अपने जीवन के प्यार के लिए कैसे कुछ भी कर पाऊँगी?' उसने सोचा। उसके गालों पर आँसू लुढ़कने लगे। वह और उसका पति हिम्मत जुटाकर अस्पताल से बाहर नकिल आए।

वे पेट भरने के लिए अस्पताल कैंटीन से भी कुछ नहीं ख़रीद सकते थे, इसलिए वे बस-स्टॉप पर एक समोसे वाले के पास गए। गाँव की वापसी यात्रा के बीच खाने के लिए उन्होंने दो समोसे ख़रीद लिए। लता बस यही सोच रही थी कि कहीं यह भोजन उसके पति का अंतिम भोजन न हो। समोसे वाले ने मुस्कुराते हुऐ उन्हें दो समोसे एक कागज़ में लपेटकर दिए। जैसे ही लता ने अख़बार के कागज़ से नकिालकर समोसा और चटनी खाई, उसे उस अख़बार के टुकड़े पर एक ख़बर दिखाई दी : 'बारामती मैराथन : पुरस्कार राशि उपलब्ध है'। उसका हृदय एक पल को धड़कना भूल गया और फिर तेज़-तेज़ धड़कने लगा। उस दौड़ के लिए, जिसमें वह दौड़ने वाली है, इस हृदय की ज़रूरत पड़ेगी।

अगले दिन दौड़ शुरू होने से पहले, जब सब लोग तैयार होकर कतार में खड़े थे, लता भी शर्म से लाल हुई अपनी महाराष्ट्रियन शैली की साड़ी में वहाँ खड़ी थी। नंगे पाँव, आँखों में आँसू लिए। उसे यहाँ इस मैराथन दौड़ में भाग लेने की अनुमति के लिए आयोजकों से बहस करनी पड़ी, लेकिन फिर भी उन्होंने मना कर दिया था। वह पैंसठ साल की थी! वे नहीं चाहते थे कि वह अपने पति को बचाने के लिए स्वयं

की जान दे दे। एक घंटे की सानुरोध याचना के बाद अंततः आयोजक सहमत हुए और अब उसके कपड़ों पर एक अंक भी टाँक दिया गया था। जब उसने दौड़ना शुरू किया तो लोग उसे ही देखने लगे और हँसने लगे। उनमें से बहुत सारे लोगों ने सोचा था कि वह अपनी पुत्री या पुत्र के साथ आई होगी जो इस दौड़ में भाग ले रहे होंगे; उन्हें उसे दौड़ते देखकर आश्चर्य हो रहा था। उसने अपनी खिल्ली उड़ाने वाले प्रतियोगियों पर कोई ध्यान नहीं दिया।

नयनाभिराम दृश्य था। किशोर और वयस्क-जवान जो इस स्पर्धा की महीनों से तैयारी कर रहे थे, एक वृद्ध महिला के पीछे खड़े थे, जिसने अपनी साड़ी टखनों से ऊपर बाँधी हुई थी। उसने अपने जीवन में कभी किसी दौड़ में भाग नहीं लिया था, इस तरह की मैराथन की तो बात ही नहीं थी। उसके प्रतिस्पर्धियों को यह आभास भी नहीं था कि कोई उनकी दादी की उम्र की बुज़ुर्ग महिला उन्हें पीछे छोड़ देगी। वह तो पति के रूप में अपने प्यार के सिवाय, किसी और चीज़ के बारे में सोच ही नहीं सकती थी। उसके लिए यह स्पर्धा जीवन और मृत्यु का मामला थी। इस सबके सामने क्या थे उसकी प्रगति रोक सकने वाले कुछ कंकड़ और पत्थर?

लता आँधी की तरह एक ही लक्ष्य लेकर दौड़ी – समापन रेखा। उसके पाँवों से खून बहने लगा, उसकी साड़ी पसीने से भीग गई, लेकिन वह दौड़ती रही। यह भी एक उपलब्धि ही होगी, अगर वह इस स्पर्धा को पूरा ही कर ले। जिन लोगों ने इस चमत्कार को देखा, उन्होंने जयघोष किया; वे उसके दौड़ने के कारण से अभिभूत हो गए थे।

यह एक निरुद्देश्य कथा होती, अगर वह जीत नहीं पाती। केवल भाग लेने के लिए कोई पुरस्कार नहीं था, लेकिन वह जीत गई! उस दौड़ के आयोजक विश्वास नहीं

कर पा रहे थे कि एक पैंसठ वर्षीया, छोटे-से गाँव की महाराष्ट्रियन महिला ने इसे जीत लिया था। बारामती की गलियों में भीड़ ने उसके लिए तालियाँ बजाईं और उसकी विजय पर हर्ष मनाया। वह एक उदाहरण बन गई थी। लेकिन उसने उस समय इस सबकी परवाह नहीं की।

उसने पुरस्कार की राशि ली, अस्पताल गई और अपने पति के लिए उत्तम उपचार की व्यवस्था की। वहीं उसने अपने पाँवों की मरहम-पट्टी भी करवा ली। उसका एकमात्र उद्देश्य अपने पति को बचाना था। जैसा कि कहा जाता है, दुनिया में सबसे शक्तिशाली भावना प्यार ही है। अगले दो वर्षों में भी लता लगातार विजेता बनी रही, लेकिन वह एक अलग कहानी है।

मैं हैरी को यह कहानी सुनाना चाहता था, लेकिन यह सही समय नहीं था। उसकी स्थिति बहुत हद तक लता से मिलती-जुलती थी। जैसे वह अपने प्यार की सहायता करने के लिए दौड़ी, हैरी भी अपनी पत्नी की सहायता के लिए वही कुछ कर रहा था। निस्स्वार्थता हमारे परिवार से ही शुरू होती है, लेकिन इसे वहीं समाप्त नहीं होना चाहिए। अपनी निस्स्वार्थता का दायरा बढ़ाने के लिए हमें उनकी सहायता भी करनी चाहिए, जो हमारी तात्कालकि देखरेख और स्नेह के दायरे में नहीं हैं।

सारांश :

- पहले हमें निस्स्वार्थ होकर अपने परिवार की सहायता करनी चाहिए।

पारिवारकि संबंध बनाए रखने के लिए हमारे रोज़मर्रा के त्याग निस्स्वार्थता के ही कार्य हैं। हमें लता खरे की तरह अपने प्रियजनों के प्रति समर्पण दिखाने के लिए किसी मैराथन में दौड़ने की ज़रूरत नहीं है।

- हमारी निस्स्वार्थता का दायरा हमारे परिवार तक ही सीमित नहीं रहना चाहिए। हमें उनकी भी सहायता करनी चाहिए, जो हमारी तात्कालकि देखरेख और स्नेह के दायरे में नहीं हैं।

19

राष्ट्र कथा

हम अपनी निस्स्वार्थता का दायरा अपने परिवार से आगे अपने समुदाय, शहर और यहाँ तक कि राष्ट्र की सेवा करने तक बढ़ा सकते हैं।

'आपको सेवा के मनोभाव की ज़रूरत है। इससे आप मात्र स्वयं की ही सेवा नहीं करते। आप जब दूसरों को आगे बढ़ने में सहायता करते हैं, तो आप भी उनके साथ आगे बढ़ते हैं।'

— डेविड ग्रीन

शहर के बारे में अपनी सारी जानकारी का उपयोग करते हुए हम पीछे की गलियों और रास्ते से गुजरते, अस्पताल जा रहे थे। सीधे-सीधे रास्तों में वो रोमांच कहाँ! मैं शहर के उन हिस्सों को देख रहा था, जिन्हें मैंने पहले कभी नहीं देखा था, और वहाँ के लोग अपने इलाके में एक बहुत फर्राटेदार कार को तेज़ी से नकिलते देखकर हैरान थे, जिसमें आगे की सीट पर एक संन्यासी बैठा था। लोग, जो अपने रोज़मर्रा के कामों और चाय पीने के लिए वहाँ बैठे थे; जिन्हें हमारी कार के इंजन का शोर

बहरा किए दे रहा था। और हमारे लिए इस शोर का अर्थ था कि हम ललिता तक जल्द ही पहुँच जाएँगे।

हो सकता है कि मंदिर जाने के रास्ते में हम अपनी बातों में व्यस्त रहे हों और हमें इसका उन्हें एहसास ही नहीं हुआ हो, पर अब एक अलग रास्ते से जाते हुए हमें ट्रैफिक के धीमे होने का कारण दिखाई दिया। मुंबई शहर ठहर गया था, क्योंकि आग की लपटों ने एक तीन-मंज़िला भवन को घेर लिया था और उसके ऊपर से निकलता धुआँ आसमान में छा रहा था। यह एक दिल दहला देने वाला दृश्य था। इस भवन के चारों ओर ट्रैफिक रुक गया था, लोग वहाँ जमा हो गए थे, और पुलिस सबको दूसरे रास्ते से निकालने की कोशिश में लगी थी। उस रास्ते पर दमकलों की लाल बत्तियों की कतार लग गई थी और हमने सशस्त्र बल के कुछ जवानों को वहाँ उनकी सहायता करते देखा।

मेरी नज़र दो व्यक्तियों पर ठहर गई – एक अग्निशामक जवान पर और दूसरे एक सिपाही पर, जो समन्वय के साथ कार्य करते हुए, दमकल ट्रक से जुड़ा लंबा आग बुझाने वाला पाइप पकड़े हुए थे। वे दोनों उसे लेकर भागे और आग के नज़दीक जाकर उसे बुझाने का प्रयत्न करने लगे। आपदा के समय टीम-वर्क से ही काम होता है; ऐसे में, लोगों को अवश्य ही एकजुट होना चाहिए। ये लोग जो त्याग कर रहे थे, उसे देखकर मुझे भारतीय सेना के एक व्यक्ति, मेरे मित्र ब्रिगेडियर सुनील कुमार एन.वी. की याद आ गई। जब वह मुझे अपनी कहानी सुना रहा था, तो उसका गला रुँध गया था। चूँकि सेना के एक व्यक्ति का इस तरह भावुक हो जाना असाधारण बात थी, मैंने उससे पूछा, 'क्या हुआ?' हालाँकि उसने कुछ नहीं कहा, पर मैंने अनुमान लगाया कि वह तो बस अपने उन लोगों के प्रति प्रेम का प्रदर्शन

कर रहा था, जिन्होंने बहादुरी से देश की सेवा की थी। मुझे यह देखकर आश्चर्य हुआ कि जब आपके प्रभाव-क्षेत्र का विस्तार आपके समुदाय और राष्ट्र की सेवा के लिए होता है, तो वह अपने परिवार की सहायता करने से अधकि संतोषप्रद होता है। सुनील कुमार की कहानी इस तथ्य का श्रेष्ठ उदाहरण है।

देश की सेवा करना

'श्रीलंका के घने जंगल में जब हमारी भारतीय कमांडो टीम पंक्तिबद्ध होकर आगे बढ़ी, तो पत्तों के चरमराने की आवाज़ हुई,' सुनील कुमार ने बताना शुरू किया, 'हमारे हर कमांडो के चेहरे पर काला और हरा वॉर पेंट लगा था। उनकी उँगलियाँ अपनी अर्ध-स्वचालित राइफलों पर टकिी थीं। वे पेड़ों की घनी छाँव में पक्षियों की सरसराहट सुनते बैठे नहीं रह सकते थे। यह आभास होते ही कि क्या होने वाला है, उन्होंने एक-दूसरे की ओर देखा और टुकड़ी पर एक असहज-सी शांति छा गई।

'अचानक गोलियों की आवाज़ सुनकर पेड़ों के शिखरों से पक्षी उड़े। ये लिबरेशन टाइगर्स ऑफ तमिल ईलम के लोग थे जो भारतीय शांति-स्थापना बल पर हमला कर रहे थे। तमिल टाइगर्स की एके47- से नकिली गोलियाँ हमारे छिपे हुए कार्य-दल पर बरसने लगीं। हम बचाव के लिए ज़मीन पर सटकर लेट गए और गोलियों की आँधी की प्रतिध्वनि की दिशा में, हमने पूर्व की ओर गोलियाँ दागीं।

'हमारे अधकिांश साथी बच नकिले। हमें ठीक से पता नहीं था कि कितने पीछे छूट गए थे,' सुनील ने कहा। 'वर्ष 1988 था, तकनीक आज जैसी उन्नत नहीं थी। यह पता लगने में कुछ समय लगना था कि कितने मर गए हैं। हमारी यूनिट को एक

सूचना मिली कि हमारा एक कमांडो बहुत ज़्यादा ज़ख्मी है, और उसे वहाँ से नकिालना होगा। वह कहाँ था, इसकी हमें जानकारी नहीं थी। वह कितनी बुरी तरह से ज़ख्मी था, यह भी हमें नहीं पता था। उसके आसपास कितने आदमी थे? सब कुछ अनिश्चित था। फिर भी हमें उसकी सहायता और बचाव के लिए बुलाया गया था।

'हमने उसकी ओर जाने के लिए अपनी जोखिम भरी यात्रा शुरू की। अपनी यात्रा में हमने उन आदमियों के पैरों के निशान देखे, जो इस जंगल में हमसे पहले गए थे। लंबा घुमावदार रास्ता हमें अनजाने भू-भाग में एक ताज़े जल-स्रोत तक ले गया। हम उस स्थान पर अनुमान से पहले पहुँच गए थे। मेरा ऐसा मानना है कि, जब आप यह जानते हैं कि कोई ख़तरे में है, तो आप उसे सहायता पहुँचाने के लिए कठिन श्रम करते हैं। हमें दूर से अब भी बंदूकों के चलने की आवाज़ें आ रही थीं, लेकिन हम अपने आदमी तक अपेक्षाकृत बिना नुकसान के पहुँचे,' कुमार ने कहा।

'घायल जवान को देखने से पहले खून और माँस की गंध आ रही थी। वह इतनी बुरी तरह से ज़ख्मी था कि उसके कई आंतरकि अंग गहरे कटने के कारण घावों से नकिलकर बाहर आ गए थे। खून तेज़ी से नकिल रहा था और वह दर्द से चिल्ला रहा था। "मैं मरना नहीं चाहता," वह हमें देखकर चीखा। "मेरी पत्नी और बच्चों को बता देना, मैं उन्हें बहुत प्यार करता हूँ। मेरे देश के लोगों को बताना कि मैं उन्हें भी बहुत प्यार करता हूँ," अपनी भावनाओं में बहकर वह बोलता चला जा रहा था। यह एक आपातकालकि स्थिति थी और हमें किसी भी कीमत पर उसे यहाँ से लेकर ही जाना था। अधकि शोर होने से तमिल टाइगर्स हम पर झपट सकते थे।

'हमने अपने साथ लाया हुआ स्ट्रेचर खोला और जल्दी से उसे उस पर लिटा

दिया। वहाँ प्राथमकि चकिित्सा देना कठिन था, जहाँ घबराहट ऑक्सीजन की तरह बह रही थी। "हमारे यहाँ एक दुर्घटना घटी है, नकिलने के लिए हैलीकॉप्टर भेजें!" मैंने अपने पोर्टेबल रेडियो पर बोला।

'"कोई नहीं आ सकता," उत्तर आया। "जंगल बहुत घना है और कहीं मैदान दिखाई नहीं दे रहा।" वे हवा में हेलकिॉप्टर उड़ाकर इस काम को करने का खतरा नहीं उठा सकते थे, टाइगर्स उसे हवा में ही नष्ट भी कर सकते थे। हमें इस नरक से नकिलने के लिए कोई दूसरा रास्ता खोजना था, ताकि हम अपने आदमी को मिलिट्री अस्पताल ले जा सकें।

'उसकी हालत को ध्यान में रखते हुए, हमारे पास केवल एक ही चारा था,' ब्रिगेडियर ने कहा, 'हमने उसे स्ट्रेचर पर उठाया और तेज़ी से नज़दीकी सड़क तक ले गए। वहाँ हमने एक कार को झंडा दिखाकर रुकवाया और नियंत्रण में ले लिया। मैं केरल का रहने वाला हूँ, इसलिए मैंने खुद को श्रीलंका का निवासी बता दिया। हमारे लिए ड्राइवर को अस्पताल ले चलने के लिए राज़ी करना इसलिए सरल रहा, क्योंकि हम स्थानीय लोगों से मिलते-जुलते रहते थे। पर यह एक खतरनाक कदम था। जिस कार में हम थे, अगर उसका मालकि तमिल टाइगर्स से सहानुभूति रखने वाला होता, तो हमारे लिए आशा की कोई किरण नहीं थी। वे वाहनों को अंधाधुंध तरीके से रोकने के लिए भी बदनाम थे। लेकिन अंत में, जंगल में दौड़ लगाकर और एक सेना अस्पताल में समय से पहुँचकर हम अपने एक घायल साथी को बचाने में सफल रहे।

'कुछ महीनों बाद वह यूनिट में फिर से ड्यूटी पर जाने के लिए लौट आया। सेना में ऐसा बंधुत्व था कि हम एक-दूसरे के लिए और राष्ट्र के लिए बलिदान देने को

तैयार थे। यह वही भावना है, जो हमें और अधिक सेवा के लिए प्रेरित करती है।'

सुनील कुमार ने केवल जंगल की गर्मी की ही चर्चा नहीं की थी, उसने दुनिया के सबसे ऊँचे युद्धस्थल – हिमालय के सियाचिन ग्लेशियर पर बिताए अपने समय के बारे में भी बताया था। सेना में टीम-भावना के विषय में चर्चा करते हुए उसने कहा : 'मैं बर्फ से ढकी भारतीय सीमा – जो बर्फ के एक बड़े खंड पर स्थित थी – की रक्षा में लगे जवानों की टुकड़ी का नायक था। ग्लेशियर पर जीवन अप्रत्याशित होता है। वहाँ बर्फ खिसक सकती है, जो आपको लगातार गिरती हुई टनों बर्फ के नीचे दफ़न कर सकती है। या, इससे भी कुछ बुरा : ग्लेशियर कभी भी चटककर बिखर जाने के लिए जाने जाते हैं। बर्फ के चटकने से 100 से 200 फीट तक के गहरे गड्ढे बन जाते हैं। अगर आप सँभलकर नहीं चलते और गिर जाते हैं, जैसा कि पहले हो चुका है, तो आपको बचाए जाने की कोई आशा नहीं होती। आपका शरीर जम जाएगा, क्योंकि इन गड्ढों में तापमान अचानक 100- डिग्री तक चला जाता है।

'हम वहाँ ऊपर इस तरह से कैंप बनाते हैं कि सब मिलकर सुरक्षित रहें। हम अपने आपको एक लंबी रस्सी से बाँध लेते हैं, ताकि अगर एक व्यक्ति दरार में गिरे, तो दूसरे बर्फ को ज़मीन पर से खोद लें, और हम सब मिलकर उसे ऊपर खींच लें। हमारा जीवन ख़तरे में था, मात्र युद्ध में लड़ने की वजह से नहीं, बल्कि मारक ठंड के कारण भी, जो हमारे हृदय और शरीर के लिए सीधा खतरा थी। यह हमारी टीम-भावना के कारण ही संभव था कि हम एक-दूसरे के लिए और देश के लिए एक-साथ खड़े थे,' ब्रिगेडियर कुमार ने ब्योरा दिया।

जब कार के टायर चीं-चीं कर रुके, तो उस समय मेरा दिमाग सियाचिन ग्लेशियर में जमा था। मैं सोच रहा था कि हम सब रात में शांति से इसीलिए सो पाते

हैं क्योंकि भारतीय सशस्त्र सेनाओं के पुरुष और स्त्रियाँ किसी भी चुनौती के लिए सदा तैयार रहते हैं, यहाँ तक कि राष्ट्र और उसके नागरकिों को बचाने के लिए अपना जीवन बलिदान करने के लिए भी। बहुत थोड़ा है जो हम अपनी सेना को लौटा सकते हैं, एक राष्ट्र के रूप में और एक नागरकि के रूप में, ताकि जो बलिदान उन्होंने हमारे लिए दिए हैं, उनके योग्य बन सकें।

हम अस्पताल पहुँच गए थे। मैंने अपना पूरा ध्यान अब हैरी पर लगा दिया, जो स्टीयरिंग व्हील पर झुका हुआ था। उसने गहरी साँस ली अपनी ड्राइविंग की मनःस्थिति बदलने के लिए। 'अगर वह नहीं बची तो?' उसने मेरी आँखों में देखते हुए कहा।

'कौन नहीं बची?' मैंने पूछा।

'क्या होगा, अगर वह मुझसे छिन गई तो?' वह रोने लगा। *बड़ी वेदना के पलों में ही हम समझ पाते हैं कि लोगों का हमारे लिए कितना महत्त्व है,* मैंने सोचा।

मैंने कुछ नहीं कहा, बस उसे गले लगा लिया। उसने कोट की जेब से रुमाल नकिालकर आँखें पोंछीं। उसके लिए यह दिन भावनात्मक रूप से थका देने वाला था, और अभी तो उसे और अधकि झेलना था। हैरी ने गहरी साँस छोड़ी और कार का अपना दरवाज़ा खोला। मैं भी अपनी तरफ का दरवाज़ा खोलकर बाहर आया और उसके पीछे अस्पताल में घुसा, जहाँ उसे अपने भाग्य का सामना करना था।

सारांश :

- जब हम निस्स्वार्थता का दायरा बढ़ाते हैं, तो हम अपने समाज और देश की प्रभावी रूप से सेवा कर सकते हैं। यह हमारे सैनिकों के वीरतापूर्ण प्रयासों में दिखता है, जो हमें सुरक्षित रखते हैं और उन समाज-सेवकों में भी जो देश चलाने में हमारी सहायता करते हैं।

20

सेवा में आनंद

हमारी सेवा-भावना में अध्यात्म का मिश्रण उसे कहीं अधकि संतोषप्रद बना सकता है।

‘आप दूसरों के लिए जो करते हैं, वह धरती पर आपको मिली जगह का किराया है।’

— मुहम्मद अली

अस्पताल में बहुत शोर-गुल था। वहाँ घूम रहे डॉक्टरों के चेहरे पर आत्मविश्वास झलक रहा था, जो सही भी था। वे जो कर सकते थे उससे लोगों का जीवन बिगड़ या सँवर सकता था, उनके सपने टूट या बन सकते थे। वे रोगियों के जीवन को बदल सकते थे। हैरी रिसेप्शन की ओर दौड़ा। ‘मैं आपकी क्या सहायता कर सकती हूँ?’ रिसेप्शनिस्ट ने यांत्रकि तरीके से मुसकराते हुए पूछा। मुझे देखकर वह कुछ चौंकी।

‘हमें ललिता के कमरे का नंबर चाहिए . . . ,’ हैरी ने कहा, लेकिन रिसेप्शनिस्ट

फोन पर किसी और से बात करने लगी और हमें रुकना पड़ा, जिससे व्यवधान उत्पन्न हुआ।

'कुछ क्षण प्रतीक्षा करें, सर . . ."जी, मैं आपकी क्या सेवा कर सकती हूँ?"' रिसेप्शनिस्ट फोन पर जवाब देने के लिए मुड़ गई। हैरी तड़प उठा। दाँत भींचे काउंटर पर अपनी उँगलियाँ टपटपाते हुए उसने रिसेप्शनिस्ट की ओर पैनी निगाहों से देखा। फिर वह ऊँची आवाज़ में बोला, 'मुझे ललिता के कमरे का नंबर चाहिए . . .' रिसेप्शनिस्ट ने हैरी के व्यवहार पर कोई ध्यान नहीं दिया। उसने अपनी कुरसी थोड़ी-सी घुमाई और फोन का तार अपनी उँगली पर लपेटने लगी।

'अय्यर। हृदय-गति स्थिर है, ज्वर है, जबसे आई हैं, वमन का अनुभव कर रही हैं,' एक युवा डॉक्टर ने एक प्रौढ़ डॉक्टर के पीछे चलते हुए कहा। प्रौढ़ डॉक्टर महत्त्वपूर्ण लग रहा था और उसके पीछे दस शागिर्द चल रहे थे। वे उसके द्वारा बोले गए हर शब्द को गंभीरता से सुन रहे थे। हैरी ने अचानक अपना कुलनाम सुन लिया था और वह मेडकिल के उन विद्यार्थियों के अंतरंग दायरे में जबरन घुस गया, जहाँ उनके शक्षिक भी खड़े थे।

'क्या आपने अय्यर कहा?' हैरी ने विद्यार्थी से पूछा। विद्यार्थी ने अपने शक्षिक की ओर देखा; वह नहीं समझ पाया कि क्या उत्तर दिया जाए।

'हम किसी मरीज से संबंधित गोपनीय सूचना आपको नहीं दे सकते, श्रीमान जी,' विद्यार्थी ने सतर्कतापूर्वक कहा।

'मैं हैरी अय्यर हूँ, ललिता अय्यर का पति। आपने अभी अय्यर कहा, क्या आपने उसके बारे में बात की? ललिता अय्यर? वह कहाँ है?' हैरी ने विद्यार्थी को नज़रअंदाज़ करते हुए उसके वरिष्ठ से सवाल किया।

'मिस्टर अय्यर?' अध्यापक ने कहा, 'हैलो, मेरा नाम डॉ. हरशिल शाह है, हम पहले फोन पर बात कर चुके हैं।' हैरी ने अपने दोनों हाथों में डॉक्टर का हाथ लेकर हाथ मिलाया।

'ललिता कहाँ है? क्या चल रहा है?' उसने डॉक्टर का हाथ पकड़े-पकड़े ही पूछा; वह जानता था कि डॉ. शाह ही उसके और उसकी पत्नी के बीच जीवन-रेखा हैं।

'कृपया मेरे पीछे आइए, श्रीमान, हम कुछ टेस्ट कर रहे हैं,' डॉ. शाह ने उत्तर दिया। उसने अभी तक मुझ पर अधकि ध्यान नहीं दिया था। वह तेज़ी से कुछ सीढ़ियाँ चढ़ गया, रास्ते में उसने सफेद नर्सिंग टोपी पहने एक नर्स से कुछ मेडिकल चार्ट लिए। हैरी डॉक्टर के पीछे भागा। मेडिकल विद्यार्थी हैरी के पीछे भागे। मैं पूरे समूह के पीछे भागा, क्योंकि मुझे अपने मित्र के लिए वहाँ रहना था।

हैरी और मुझे डॉक्टर ने वहाँ प्रथम तल के प्रतीक्षा-क्षेत्र में बैठा दिया, और हमें बताया गया कि ललिता से मिलने के लिए हमें कुछ देर प्रतीक्षा करनी होगी। उसने पुष्टि की कि ललिता भी उसी तल पर है, और तत्काल अपने शागिर्दों के साथ गायब हो गया। हमें पता नहीं था कि ललिता के साथ क्या हो रहा है। हैरी ने अपनी आँखें बंद कर लीं और हाथ जोड़ लिए। लग रहा था कि वह प्रार्थना कर रहा है, लेकिन मैं आश्वस्त नहीं था। उसका चेहरा गंभीर था। एक के बाद एक, लोगों को डॉक्टर भीतर बुला रहे थे; या तो उन्होंने पहले से समय लिया होगा, या वे अपने प्रियजन से मिलने आए होंगे। आधा घंटा बीत जाने के बाद डॉ. शाह ने हैरी को बुलाया, 'हैरी अय्यर, अब ललिता काफी ठीक हैं, मिल लें।'

'क्या परेशानी थी?' उसकी ओर जाते हुए हैरी ने पूछा, 'क्या वह ठीक हो जाएगी? वह कहाँ है?' हैरी बरामदे में चलता हुआ उस कमरे में प्रवेश कर गया, जहाँ ललिता

थी।

मैं प्रतीक्षा-क्षेत्र में बैठा, किसी अनिष्ट से डर रहा था। मैंने चारों ओर देखा। डॉक्टर अपने मरीज़ों के साथ प्रेम और संवेदना से बातें कर रहे थे – और मैंने उस भावना के बारे में सोचा, जो किसी अध्यात्मवादी को कार्य करने के लिए प्रेरित करती है। यह एक तरह की सेवा है, स्वार्थहीन सेवा। मैं सोचते-सोचते, फरवरी के माह में, उस अस्पताल में पहुँच गया जिसे मीरा रोड, मुंबई में हमारा समाज चलाता है और जहाँ के डॉक्टर प्रेरणादायक हैं। उनमें से बहुत से डॉक्टरों को बरसाना के पवित्र स्थल पर भेजा गया था, ताकि वे अपने समय, हृदय और कुशलता से मुफ्त दाँतों और आँखों के वार्षिकि कैंप में उन लोगों की सेवा करें, जिन्हें उनकी सख़्त ज़रूरत हो। मुझे एक कहानी याद है, जो मेरे लंदन में रहने वाले मित्र विनय रानीगा से जुड़ी है, जो उस समय एक दंत-चिकित्सा का विद्यार्थी था और जो उसने मुझे अपने कैंप अनुभव के रूप में सुनाई थी।

दंत-चिकित्सा कैंप में समर्पण की भावना

जो लोग भक्ति-योग करते हैं, उनके लिए दिल्ली से दो घंटे दूर स्थित बरसाना की धरती एक बहुत पावन स्थल है। यह उन लोगों के लिए घर की तरह है, जो अध्यात्म को जीवन मानते हैं, ताकि वे निस्स्वार्थता और प्रेम से सेवा को आत्मसात कर सकें। हालाँकि इन विशेष लोगों के पास हेल्थ केयर की श्रेष्ठ व्यवस्था नहीं है। उनमें से बहुतों को चश्मों की ज़रूरत है, क्योंकि वे ठीक से देख नहीं पाते या उन्हें दंत-उपचार की आवश्यकता है, क्योंकि वे खा नहीं सकते।

बरसाना दंत और दृष्टि कैंप उस क्षेत्र के उन हज़ारों ग्रामीणों को वर्ष में कम से एक बार यह सुविधा देता है, और विनय दंत-चकित्सा कैंप में सहायता करने के लिए वहाँ गया था।

श्रीजी मंदिर से कुछ मिनटों की दूरी पर बना यह आश्रम एक सप्ताह के लिए अस्थायी रूप से दंत-चकित्सा कैंप बन गया था। कैंप आरंभ होने से कई सप्ताह पहले कुछ स्वयंसेवक यह प्रचार करने के लिए कि लोग इस अवसर का फायदा उठाएँ, पास के गाँवों में गए थे। कैंप सुबह आठ बजे शुरू होना था, लेकिन सुबह चार बजे ही कई लोग अपनी समस्या के निदान के लिए कतार में लग गए थे।

जैसे ही कैंप शुरू हुआ, कुछ दंत-चकित्सकों ने मरीजों की प्राथमकिि जाँच की और उन्हें कैसा उपचार चाहिए, यह परचे पर लिखकर दिया। उसके अनुसार ही मरीजों को विभिन्न विभागों में भेजा गया। कुछ को दाँत के गड्ढों की भराई की ज़रूरत थी, कुछ का दाँत नकिाला जाना था और कुछ को पूरे ऊपर-नीचे की बत्तीसी के सेट आवश्यकता की थी।

विनय ने मुझे बताया, 'मैं बूढ़े लोगों के लिए बत्तीसी बनाए जाने वाले क्षेत्र में सहायता कर रहा था। लंदन में अपने प्रोफेसरों से बहुत प्रार्थना करने के बाद मुझे अपनी पढ़ाई के बीच से समय नकिालकर इस कैंप में भाग लेने की अनुमति मिली थी। इस अवसर के आने तक मैंने कभी बत्तीसी नहीं बनाई थी, और इस सप्ताह में हमें अकेले चालीस सेट बनाने थे। मैं यह सोच रहा था कि मैं अपने साथियों के बराबर न सिर्फ काम करना चाहता था वरन् वही प्यार इन आर्थकि-रूप से तंग लोगों को देना चाहता था जो वे दे रहे थे। हम सबको पता था कि हमें बदले में आशीर्वाद के सिवा कुछ नहीं मिलने वाला।

‘मुझे सभी प्रक्रियाओं के दौरान योग्यताप्राप्त दंत-चिकित्सकों द्वारा मार्गदर्शन दिया गया; मैं थोड़ा-सा शर्मिंदा था कि मुझे उस प्राथमकि शब्दावली का ज्ञान नहीं था, जिसे वे समझा रहे थे। कुछ अभ्यास-सत्रों के बाद मैंने निर्णय लिया कि मैं स्वयं एक बत्तीसी के सेट को पूरा करूँगा। फिर इसके बाद मैं नंगू से मिला,’ विनय ने बताया।

‘नंगू एक बहत्तर साल की महिला थी, जो बरसाना में ही पली-बढ़ी थी। वह गाँव से बाहर कभी नहीं गई थी, और अपनी गायों और खेती के साथ सादा जीवन बिता रही थी। वह एक सादी-सी बैंगनी साड़ी जिसके एक छोर से वह अपना सिर ढककर रखती और एक नारंगी रंग का फटा-पुराना स्वेटर पहने होती थी। साधारण छप्पर वाले घर में बहुत कम सामान के साथ वह गरीबी में रहती थी, लेकिन यह स्पष्ट था कि उसके भीतर देवी श्रीमती राधारानी के प्रति प्रेम के रूप में अथाह समृद्धि थी।

‘“मैं लंदन से आया दंत-चिकित्सा का विद्यार्थी हूँ,” मैंने अपनी टूटी-फूटी हिंदी में उससे कहा, “मैं यहाँ आपके लिए बत्तीसी का एक सेट बनाऊँगा, ठीक है?”

‘उसने हामी भरी और अपनी समस्या के विषय में बताया कि बिना दाँतों के उसे खाने में तकलीफ होती है। उसकी आँखों में आभार था, और यह भी दिख रहा था कि उसके लिए दाँतों का होना कितना महत्वपूर्ण था। उसके चेहरे पर चमक थी और वह मुझ पर दादी की तरह प्रेम बरसा रही थी। चूँकि हमारे पास वहीं पर प्रयोगशाला और लैब टेकनीशियन थे, अत: जिस काम में सामान्यतः महीनों लगते हैं, उसे हम मात्र तीन दिन में करने की स्थिति में थे। तीसरे दिन नंगू को डेंचर या बत्तीसी देने का समय आ गया।

'जैसे ही वह फिर से कमरे में आई, आप उसकी आँखों में आशा की किरण देख सकते थे। यह वैसा ही अनुभव था, जैसे कि एक बच्चा क्रिसमस या दीपावली पर अपना उपहार खोलते समय दिखाता है। मैंने उसके मुँह में पहले ऊपर के दाँत लगाकर देखा और उसके बाद नीचे के। अब मैंने जो देखा, उससे मेरा दिल टूट गया। उसके नीचे के दाँत ऊपर के दाँतों से आगे थे। "अब मैं क्या करूँ?" मैंने एक दूसरे वरिष्ठ दंत-चिकित्सक से चिंतित होकर पूछा।

'वह उन्हें आगे करके रख रही है। तुम्हें उसे घर जाकर उसे इनका आदी होने देना पड़ेगा,' उसने अपने मरीज पर कार्य करते-करते ही शांति से कहा। दरअसल वर्षों दाँत न होने के कारण नंगू को आदत पड़ गई थी कि वह खाने के लिए अपने नीचे के जबड़े को आगे रखे, लेकिन अभ्यास के द्वारा ठीक जगह पर रखना सिखाकर उसकी सहायता की जा सकती थी।

शुक्रिया भगवान जी! मैंने सोचा। हालाँकि यह एक स्वयंसेवक की सेवा थी, कोई धन संबंधी दबाव नहीं था, फिर भी मैं नंगू को दाँतों का एक अच्छा सेट देने को प्रतिबद्ध था। मैं सिर्फ इतना सोच पा रहा था, कि यह मेरी अपनी दादी की तरह है!

'कुछ समय के बाद उसका नीचे का जबड़ा अपनी सही जगह पर बैठ गया और दोनों जबड़े साथ आ गए,' विनय ने कहा। 'मैंने कुरसी से उठने में उसकी सहायता करने के लिए उसका हाथ पकड़ा। यह भी एक कामचलाऊ चिकित्सालय था! मैं धीरे-धीरे उसे कमरे से बाहर खुले में लटके एक दर्पण तक ले गया। जब हम चल रहे थे, मैंने उसे आँखें बंद करने के लिए कह दिया था। जैसे ही वह शीशे के सामने खड़ी हुई, मैंने उसे आँखें खोलने के लिए कहा। पंद्रह वर्षों के बाद वह पहली बार अपने नए, चमकदार दाँत देख रही थी। उसने अपने दाँतों को भींचा और चबाने का

प्रयास किया। वह दर्पण के और करीब गई, अब उसके चेहरे पर से आँसू बह रहे थे। मैं कुछ भी नहीं कर सकता था, साथ रोने के सिवाय। वह शीशे के पास, सीढ़ियों पर बैठ गई और मैं उसकी बगल में पालथी मारकर बैठ गया। उसने स्नेह के साथ मेरे बालों को सहलाया और मैंने आशीर्वाद के लिए हाथ जोड़ दिए। "तुम्हें इनसे क्या फायदा होगा?" मैंने उससे पूछा। "अब मैं आसानी से चबाकर खा पाऊँगी। अब रात को मेरा पेट भरा रहेगा," कहते हुए वह मुसकराई, उसकी आँखें चमकीं। यह जानना कि मेरी सेवा ने उसके जीवन में कुछ मूल्यवान जोड़ दिया है, मेरे लिए दिल को छू जाने वाला क्षण था।'

सेवा

तो विनय को सेवा के लिए कौन प्रेरित कर रहा था? उन सभी लोगों को कौन प्रेरित करता है, जो दूसरों की सहायता करने के लिए अपने जीवन में अध्यात्म का प्रयोग करते हैं। जब हम खुद से और ईश्वर से जुड़ते हैं, हमारी समझ, मूल्य और आदर्श रूपांतरित हो जाते हैं। जब हम निष्ठा से आध्यात्मकि साधना करते हैं, हम जीवन का एक उच्च दृष्टिकोण प्राप्त कर लेते हैं। हमें समझ में आता है कि अपने लिए जीना मस्तिष्क और इंद्रियों को संतुष्ट करने की शक्ति रखता है, वह लेकिन हमारे हृदय को गहराई तक संतुष्ट नहीं कर सकता।

जब हम मात्र अपनी सेवा के लिए सतही जीवन जीते हैं, हम उन तैराकों की तरह हो जाते हैं जो लहरों पर तैरते हैं, पर यह नहीं देखते कि उनके नीचे क्या है। ऐसा करके हम अपनी ज़रूरतों और सरोकारों को संतुष्ट कर सकते हैं, लेकिन वास्तव में

हम कभी भी संतुष्ट नहीं होंगे। लेकिन, जब हम आध्यात्मकि साधना करते हैं, तो हम गोताखोरों की तरह बन जाते हैं : हम भोगवादी आदर्शों से परे, अशांत लहरों के नीचे डुबकी लगाते हैं और गहरा आनंद अनुभव करते हैं। वह अथाह आनंद केवल तभी संभव है, जब दूसरों की सेवा करना प्रिय लगने लगता है। और उस प्रेम को पोषित कैसे किया जाता है? अध्यात्म के माध्यम से ईश्वर से जुड़े रहकर। ईश्वर के प्रति प्रेम तीन चीज़ों से संयोजित होता है :

1. *सही कार्य* : हमें अपना प्रेम आवश्यक रूप से सद्क्रिया के द्वारा व्यक्त करना चाहिए। हमें इस प्रकार से व्यवहार और काम करना चाहिए कि वह अध्यात्म के सिद्धांतों के अनुकूल हो।
2. *सही प्रयोजन* : हमारे प्रयोजन अनिवार्यतः स्वार्थहीन होने चाहिए। जब हम अपनी सेवा के बदले अपने लिए कुछ माँगते हैं, जैसे सम्मान या धन, हमारे प्रयोजन भ्रष्ट हो जाते हैं। जैसे पानी को बार-बार छानना उसे अधकि स्वच्छ बना देता है, उसी प्रकार हमें निरंतर अपने प्रयोजनों की जाँच करनी चाहिए, ताकि वे अधकि से अधकि पवित्र बनें।
3. *सही मनोदशा* : हमें इस प्रकार से सेवा करनी चाहिए, ताकि वह हमारी प्रगति के लिए लाभकारी हो। 'हमें सेवा करनी है' या 'सेवा करना अच्छी बात है' सोचकर सेवा करना अच्छा है, पर यह उस सेवा जैसा नहीं है, जिसे हम हृदय की गहराई से करते हैं।

जब प्रेम हमारे हृदयों में होता है, वह फूट पड़ता है और स्वाभावकि रूप से दूसरों की ओर जाता है। एक बार मैंने एक संत को मधुमक्खी का उदाहरण देते हुए सुना था।

'एक बार एक शहद की मक्खी उड़ रही थी। उसने शहद से भरा एक खुला मर्तबान देखा। जोश में उसने उस मर्तबान में डुबकी लगाने का निर्णय लिया और वह उस स्वादिष्ट चिपचिपे पदार्थ से पूरी तर हो गई। वह मर्तबान से बाहर नकिल कर उड़ी, और सभी मक्खियों को यह घटना सुनाने गई। इस प्रक्रिया में उसके मुँह से शहद की कुछ बूँदें दूसरी मक्खियों पर भी पड़ने लगीं। उसके सब मित्रों के लिए यह असाधारण स्थिति थी। उन्हें यह शहद उस मक्खी के उत्साह और उड़ने के कारण मिल रहा था। इसी तरह से जब हमारे मन में ईश्वर के लिए गहरा प्यार होता है, तो हमारे लिए उसे हर-एक से बाँटना स्वाभावकि हो जाता है। ऐसा इसलिए होता है, क्योंकि ईश्वर से जुड़े मनुष्य के पास करुणा और समानुभूति से भरा हृदय होता है,' संत ने कहा।

इसी प्रकार जीसस क्राइस्ट बाइबल में कहते हैं, 'सबसे बड़ा धर्मदिश है कि अपने ईश्वर से अपनी आत्मा के साथ, अपनी शक्ति के साथ, अपने हृदय के साथ प्रेम करें।' उन्होंने आगे कहा कि ईश्वर से प्रेम करने के सबसे बड़े धर्मदिश के अनुपालन में ही, हम पड़ोसी से भी उतना ही प्यार करें, जितना स्वयं से करते हैं। इसका अर्थ यह हुआ कि जब हम आध्यात्मकि मानसकिता के बन जाते हैं और ईश्वर के प्रेम का अनुभव करते हैं, तो हम दूसरों के दु:ख के प्रति करुणा अनुभव करते हैं। संस्कृत में कहते हैं *पर दु: खः दु: खी*, वह जो दूसरों के दु:ख में दु:खी हो जाए। आधुनकि संसार में कभी-कभी लोग *पर दुखः सुखी* भी हो जाते हैं, जब वे

दूसरों के दर्द को देखकर सुख का अनुभव करते हैं। तथापि, सच्ची करुणा अध्यात्म से ही उत्पन्न होती है।

मैं उस व्यथा को समझ सकता था, जिसे हैरी अनुभव कर रहा था, लेकिन मैं *पर दुःखः दुःखी* के स्तर पर नहीं था, जो वास्तव में उस दुःख को अनुभव कर सके, जिससे दूसरे गुज़र रहे हों। फिर भी मैंने उसे तनाव भरे समय में तसल्ली और शांति के कुछ शब्द कहे थे। प्रतीक्षा-क्षेत्र में बैठे हुए काफी समय हो गया था। मैं आशंकित था और प्रार्थना कर रहा था कि मेरी सोच गलत सिद्ध हो।

'मिस्टर दास? मिस्टर गौर गोपाल दास?' डॉ. शाह ने कहा। 'हैरी और ललिता आपसे अपने कमरे में मिलना चाहते हैं।' पता नहीं, अधकि वातानुकूलन के प्रभाव से बचने के लिए या अवचेतन में आए इस विचार से कि न जाने कैसा समाचार सुनना पड़ेगा, मैंने अपना भूरा सूती शॉल अपने चारों ओर लपेट लिया। मैं अँधेरे से बरामदे में आगे बढ़ा, कमरा नंबर 116 पर ठक-ठक की, और धीरे से हैंडल घुमाया।

ललिता पलंग पर लेटी हुई थी और हैरी उसकी बगल में उसका हाथ पकड़े, एक छोटे स्टूल पर बैठा हुआ था। कमरे की नर्स चली गई थी, ताकि वे मुझसे बात कर सकें। मैं असहज-सा उनके सामने खड़ा था।

'हमारे पास आपसे साझा करने के लिए एक समाचार है,' हैरी ने कहा। मैं खुश था कि मैं अस्पताल में हूँ, क्योंकि मेरा दिल मेरे शरीर में, मेरे सोचने की गति से भी तेज़ गति से धड़क रहा था, 'पर वैसा कुछ नहीं है, जैसा आप सोच रहे होंगे।'

उसने ललिता को बात पूरी करने का अवसर दिया। 'मैं और हैरी लंबे समय से एक बच्चे के लिए प्रयास कर रहे थे, और आज मुझे पता चला कि जिस गहन

प्रातःकालीन व्याधि से मैं परेशान थी, वह एक अच्छा संकेत है। हम माँ-बाप बनने वाले हैं!'

मैंने चैन की लंबी साँस ली और हैरी, उसकी माता जी और ललिता को दिल से बधाई देने में लग गया। वे सब अब हँस और मुसकरा रहे थे।

जो अस्पताल कुछ समय पहले अँधेरे और उदासी से भरा लग रहा था – मृत्यु और बीमारियों का घर था – अब एक ऐसे स्थान में परिवर्तित हो चुका था, जो एक नए जीवन का उपहार दे रहा था।

उस दिन अस्पताल के कमरे में मैंने खुशी का जो स्वाद चखा, वह किसी दूसरी ही दुनिया का था। वह अतुलनीय था – या शायद दूसरे नंबर पर, ललिता के अतुल्य साँभर के बाद।

सारांश :

- सेवा के साथ अध्यात्म मिल जाने से वह अधकि संतुष्टिदायक हो जाती है। ईश्वर के साथ हमारे संबंध के आधार पर ही हम दूसरों की सेवा में अपने कौशल और क्षमता का उपयोग करते हैं। हमने बरसाना के डेंटल कैंप में विनय के बारे में जाना।
- आध्यात्मकि साधना से ही सेवा आती है : कोई व्यक्ति ईश्वर के पवित्र प्रेम

का अनुभव कर रहा है, तो इसका सच्चा लक्षण यह है कि वह संसार में मनुष्य की पीड़ा और संवेदना को अनुभव करता है।

- हमें सही कार्य, सही प्रयोजन के साथ और सही मनोभाव से करना चाहिए, यह अध्यात्म की श्रेणी में आएगा।

परिशिष्ट 1

क्षमाशीलता वर्कशीट

1. मूल कारण को पहचानें

उस व्यक्ति के विषय में सोचिए जिसे आप क्षमा करना चाहते हैं, और यह भी कि आप उसे किस बात के लिए क्षमा करना चाहते हैं।

अब आराम से बैठ जाइए। साँस लीजिए, कुछ क्षणों के लिए साँस रोककर रखिए, और फिर साँस छोड़ दीजिए। यह अभ्यास बहुत सारी भावनाओं को निस्तारित (रिलीज़) कर देगा – इसे स्वाभावकि रूप से हो जाने दीजिए।

नीचे दिए गए स्थान पर लिखिए।

उदाहरण के लिए :

'मैं सैम को क्षमा कर देना चाहता हूँ, हमारे सभी मित्रों के सामने मुझसे ऊँची आवाज में बात करने के लिए।'

____

____

____

2. स्थिति को दूसरे व्यक्ति के दृष्टिकोण से देखें

अपने आपको दूसरे व्यक्ति की जगह रखकर देखें। उस स्थिति के बारे में सोचें और समझें कि उसने आपके साथ ऐसा क्यों किया। उस व्यक्ति का प्रयोजन समझना महत्त्वपूर्ण है, कि उसने आपके प्रति इस प्रकार का व्यवहार क्यों किया। जब हमें यह समझ आ जाता है कि किसी व्यक्ति ने इस प्रकार का व्यवहार क्यों किया, तो यह कारण हमारे लिए उसे क्षमा करना आसान बना देता है।

उदाहरण :

'सैम उस दिन तनाव में लग रहा था। मेरा अनुमान है कि कुछ पारिवारकि कारण रहे होंगे। शायद इसी वजह से वह मुझसे असामान्य तरीके से बोला।'

3. दूसरे व्यक्ति के विचारों की पुष्टि कीजिए

यह पुष्टि करने के लिए कि जब उसने आपके प्रति उस प्रकार का व्यवहार किया तो उसके विचार क्या थे, निम्नलिखित कार्य कीजिए।

क) उस आदमी से सीधे संपर्क कीजिए। उसकी विचार-प्रणाली को समझने के लिए बुद्धि-कौशल का प्रयोग करें। एक सामान्य वार्तालाप यह उजागर करने में सहायक हो सकता है कि उसने इस प्रकार का व्यवहार क्यों किया। ध्यान दें : आपको इस मुलाकात में दोषारोपण के लिए नहीं जाना है, क्योंकि अगर चीज़ें भावनात्मक हो गईं तो सब उलटा हो जाएगा।

ख) किसी ऐसे आदमी से बात कीजिए, जो आपको उस व्यक्ति की वर्तमान मनोदशा समझाने में सहायक हो; यह उस व्यक्ति के परिवार का सदस्य या उस व्यक्ति का नकिटतम मित्र भी हो सकता है।

ग) अगर क) तथा ख) संभव नहीं हैं, तो इस विषय में कुछ और तथ्य सामने आने तक प्रतीक्षा करें। समय से चीजें सामने आने दें।

यह सब नीचे दिए गए स्थान पर लिखिए।

____

____

____

____

4. आगे आने वाली कठिनाइयों का अनुमान लगाएँ, लेकिन इस व्यक्ति को क्षमा करने से होने वाले लाभों को भी समझने का प्रयत्न करें

जब हम किसी को क्षमा करने का प्रयास करते हैं, तो स्थितियाँ और भावनाएँ फिर से सब कुछ याद दिला सकती हैं; वे इसको कठिन बना सकती हैं या पूरी तरह से विफल भी कर सकती हैं।

आप पीड़ा, रोष, अन्याय का अनुभव कर सकते हैं; जो भी हो, उसे नीचे लिखें।

यह समझें कि उन पीडा देने वाली भावनाओ कों पकड़कर रखने से बेहतर होगा

उन्हें छोड देना।

उदाहरण :

‘मैं समझता हूँ, सैम को क्षमा करना कठिन होगा, क्योंकि मैं जानता हूँ कि इस प्रकरण में मैंने कुछ भी गलत नहीं किया है। इस तथ्य को नज़रअंदाज़ करना कि मैं सही था, और उसे क्षमा करना मेरे लिए कठिन होगा। तथापि इससे हमारे संबंध बढ़ेंगे, अत: यह करने योग्य, सही कार्य है।’

---

5. उन सभी अच्छी बातों को याद कीजिए, जो उस व्यक्ति ने आपके लिए की थीं

उन सभी चीज़ों का स्मरण करना जो उस व्यक्ति ने आपके लिए की थीं, आपकी क्षमा-यात्रा में सहायक होगा।

उदाहरण के लिए :

'मैं सैम को क्षमा करना चाहता हूँ, क्योंकि इसका परिणाम यह होगा कि मैं जब भी उससे बोलूँगा, मुझे असहजता का अनुभव नहीं होगा और मेरे दिमाग़ में वह घटना नहीं आएगी। सैम ने वर्षों तक मेरे लिए जो भी किया,उसके प्रति मैं आभारी हूँ।'

6. सोचिए, क्षमा करने के बाद आप कैसा जीवन बिताना चाहते हैं

- क्षमा कीजिए और भूल जाइए। (अर्थात उस व्यक्ति पर फिर से विश्वास करें।)
- क्षमा करें, ध्यान रखें, और फिर विश्वास करें। (फिर से विश्वास करने से पहले सोचें कि क्या उस व्यक्ति का व्यवहार सुधरा है?)
- क्षमा करें और विश्वास मत करें। (आप व्यक्ति को क्षमा कर सकते हैं और निर्णय ले सकते हैं कि भविष्य में उसके साथ विश्वास के लायक संबंध नहीं रखना है।)

- क्षमा करें और कार्रवाई भी करें। (आप व्यक्ति को क्षमा कर सकते हैं और कानूनी या व्यावहारकि कार्रवाई भी कर सकते हैं। उदाहरण : आप अपनी पत्नी या पति को धोखा देने के लिए क्षमा कर सकते हैं, लेकिन फिर भी अलग रहने का निर्णय ले सकते हैं।)

नीचे दिए गए स्थान पर लिखिए, कि आप किसी व्यक्ति को क्षमा करने के बाद कैसे जीना चाहेंगे, और क्यों इस तरह रहना चाहेंगे।

उदाहरण के लिए :

उस दिन जेम्स मुझसे जिस तरह से बोला, मैं उसे क्षमा करने और उस घटना को भूलने जा रहा हूँ, क्योंकि वह एक अनोखी घटना थी जिसमें जेम्स ने अपनी सामान्य विनम्रता खो दी थी।'

---

7. अपनी क्षमाशीलता की प्रतिज्ञा पर ग़ौर करें

आपको नोट करना चाहिए :

- आप किस व्यक्ति को क्षमा करना चाहते हैं, उसे क्षमा करने के बदले आप क्या चाहते हैं।
- दूसरे व्यक्ति के नज़रिये से स्थिति का आकलन (आपकी राय में)।
- उस व्यक्ति की आपके प्रति नीयत की पुष्टि।
- उन कठिनाइयों का आकलन, जो उस व्यक्ति को क्षमा करने से उत्पन्न होंगी।
- वे सभी अच्छी बातें, जो उस व्यक्ति ने आपके लिए की थीं।
- क्या आप क्षमा करना और भूलना चाहते हैं; या क्षमा करना और भविष्य में विश्वास नहीं करना या, क्षमा करना लेकिन सावधानी के बाद आश्वस्त होने पर विश्वास करना, या क्षमा करना और कार्रवाई करना चाहते हैं।

परिशिष्ट 2

इकिगाई वर्कशीट

उद्देश्य को पहचानें

1. एक ऐसे कार्य/कौशल के विषय में लिखिए, जिसे करना आपको अच्छा लगता है, और आप उसे अच्छे से करते हैं।

आपको क्या पसंद है : जब आपको कुछ करना अच्छा लगता है, तो वह आपको उत्साह देता है, भले ही उसके बदले में आपको कोई भुगतान नहीं किया जाता। अपने जीवन के उन क्षणों पर विचार करें, जब आप ऐसा अनुभव कर चुके हैं। क्या इन स्मृतियों के बीच कोई साझा सूत्र चल रहा है?

आप किस कार्य में अच्छे हैं : यह समझने के लिए कि आप किस काम में अच्छे हैं, अपने आसपास के लोगों से ईमानदार जानकारी प्राप्त कीजिए। उदाहरण के लिए, अगर आप सोचते हैं कि आप पब्लकि स्पीकिंग में अच्छे हैं, तो क्या आपके आसपास के लोग भी यही सोचते हैं? क्या वे लोग आपको राय दे रहे हैं, जो इस क्षेत्र के विशेषज्ञ हैं?

---

2. क्या आप अपने जुनून से जीविका चला सकते हैं?

कुछ लोग उन कामों के बदले भुगतान नहीं चाहते, जिन्हें वे प्यार करते हैं। ठीक है। तथापि, बहुत सारे लोग विवशता के साथ अरुचिकर नौकरियाँ करते हैं, और सपना देखते हैं कि कभी वे अपने मनपसंद कार्य में पूरी तरह से लिप्त होंगे। लेकिन, पूर्ण समर्पण की बात करते हुए भी जीवन की व्यावहारिकताओं को तो ध्यान में रखना ही पड़ेगा! आप में से बहुत लोगों के बच्चे होंगे, जिनकी ट्यूशन-फीस भरने की आवश्यकता होती है; या ऋणों की अदायगी, जो किसी की प्रतीक्षा नहीं करती। संक्षेप में यह बताने के लिए नीचे दिए गए स्थान का उपयोग कीजिए कि आप जिस काम को चाहते हैं, उस काम से आप किस तरह कमा सकते हैं।

3. क्या आप अपने जुनून को उद्देश्य में बदल सकते हैं?

वे लोग सबसे खुश होते हैं, जो दूसरों की सहायता करते हैं। क्या आपका जुनून दुनिया को कुछ देने में सहायक बन सकता है? आपका जुनून आपका है, लेकिन जब एक बार आप यह सीख लेते हैं कि इसका उपयोग दूसरों के लिए कैसे करना है, वह आपका उद्देश्य बन जाता है।

आप अपने जुनून को इन तीन चीजों का उपयोग करते हुए उद्देश्य में बदल

सकते हैं।

प्रासंगकिता : क्या आपका जुनून दूसरों की सहायता के लिए सीधे-सीधे प्रासंगकि है? उदाहरण के लिए, अध्यापक बनना एक फलदायी पेशा है : आप उससे आजीवकिा तो कमा ही सकते हैं, नई पीढ़ी को ज्ञानवान भी बना सकते हैं।

संसाधन : क्या परिस्थिति आपको इसके लाभों का उपयोग दूसरों की सहायता के लिए करने दे सकती है? यह आपकी प्रतिष्ठा हो सकती है जो इस परिवर्तन को प्रभावित करे, आपका धन जो परोपकार के लिए खर्च हो या आपके संबंध जो हृदय-परिवर्तन में सहायक बनें।

बचा हुआ समय : आपकी परिस्थिति आपको इतना समय दे सकती है कि आप दैनकि कार्यों के लिए नियत समय-सीमा के बाहर अपने मन का कार्य कर सकें। ऐसे बहुत सारे लोग हैं, जो दिन भर कार्यालय में काम करते हैं, लेकिन उसके बाद बेघर लोगों की सेवा करते हुए प्रफुल्लित होकर घर लौटते हैं।

मुझे यह स्पष्ट करना है कि उद्देश्य का अर्थ 'दुनिया बदल डालो' जैसी बड़ी घोषणा नहीं है। इसका अर्थ ये लिया जा सकता है कि दुनिया को बदलने के बड़े मनसूबे रखिए, पर अपने सीमित साधनों में। आपका वह छोटा योगदान, मिलकर काम कर रहे लोगों के बड़े नेटवर्क में जुड़ सकता है। उदाहरण के लिए, अगर आप बेघर लोगों की सहायता करना चाहते हैं, तो क्या आप एक ऐसी संस्था या समूह से जुड़ सकते हैं, जो आपकी पसंद का हो?

नीचे दिए गए स्थान में सोचकर लिखिए कि आप अपने जुनून का दूसरों की सेवा के लिए किस तरह प्रयोग कर सकते हैं।

---

4. सामान्य रुकावटें, जो आपको अपनी इकिगाई खोजने से रोकती हैं :

- मेरी वर्तमान नौकरी अच्छा पैसा दे रही है, मैं इसे नहीं छोड़ सकता।
- मुझे समझ नहीं आता, कहाँ से शुरू करूँ।
- मुझे नहीं मालूम कि मैं जो करना चाहता हूँ, उस काम में क्या मैं इतना अच्छा हूँ कि कमा सकूँ।
- मेरे साथ मेरे परिवार का सहयोग नहीं है।

ये वे सामान्य कारण हैं, जिनकी वजह से लोग अपनी इकिगाई पाने में असफल रहते हैं।

लिखिए, आपका संघर्ष कैसा होगा, और उन तरीकों को पहचानिए, जिनके माध्यम से उनसे निपटा जा सकता है।

शुरू में, हो सकता है आप अपनी पसंद का काम पूर्णकालकि रूप से न कर सकें। तथापि, आप उसे अपने खाली समय में करना शुरू कर सकते हैं।

5. इकिगाई की पुष्टि करना

अब जबकि आपने अपनी इकिगाई पा ली है, अपने किसी ऐसे दोस्त से इसकी पुष्टि करवाएँ, जो इस क्षेत्र का विशेषज्ञ हो और जिसके दिल में आपका हित सर्वोपरि हो। आप कह सकते हैं, हर दोस्त 'विशेषज्ञ' नहीं होता। पर ऐसे लोगों से पूछने से बचें, जिन्हें आपकी रूचि की समझ न हो। कोई चिकित्सक आपको यह नहीं बता सकता कि आपकी कार में क्या ख़राबी है, और कोई मेकेनकि आपको नहीं बता सकता

कि आपको खाँसी क्यों है।

नीचे दिए गए स्थान पर लिखें कि जिन लोगों से अपने पूछा है, उन्होंने आपके इकिगाई संबंधी निष्कर्षों के बारे में क्या कहा है :